سلسلة المرأة وإدارة الذات

الكتاب الأول

## جددي السفينة

# حتى نعبر الصراط

## كيف تجعلين الدنيا مزرعة الآخرة

د. أكــرم رضــا

مركز المراة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم :( ٧١ )

# جدي السفينة

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى
١٤٢٦-٢٠٠٥

رقم الإيداع :

٢٠٠٥/٢٤٤٣

الترقيم الدولي: I.S.B.N
977-265 - 602 - 7

إخراج فنـــي: عبد الحميد عمر.

رسوم داخلية: مجدي بكر.

مراجعة وتحقيق: محمد عبد المعطي.

دار التـــوزيع والنشـر الإسـلامـيـة

مصـــر - القاهـــرة - السيدة زينب ص.ب ١٦٣٦

٢٥١ ش بور سعيد ت : ٣٩٠٠٥٧٢ - فاكس: ٣٩٣١٤٧٥

مكتبة السيدة : ٨ ميدان السـيدة زينب ت: ٣٩١١٩٦١

www.eldaawa.com
email:info@eldaawa.com

١٩٧١
رم

المَرْأَةُ وإدارةُ الذَّات
(١)

# جددي السفينة

## حتى نعبر الصراط

د. أكرم رضا

# إهداء

## إلى أمِّ أيمن..

## بركة بنت ثعلبة..

إلى الحاضنة والأم والصحابية..

إلى الفطرة السليمة..

التي بكتِ انقطاع الوحي من السماء..

حتى تدرك كل امرأة أن لها دورًا..[1]

**د. أكرم رضا مرسي**

---

(١) انظري ترجمتها في نهاية الكتاب.

# مِنْ هَدْيِ النبوة

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ الأسلمي قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِه فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِه فِيمَ فَعَلَ، وَعَنْ مَالِه مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِه فِيمَ أَبْلاهُ».

رواه الدارمي والترمذي

وقال: «حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ».

# المحتويات

حول هذه السلسلة

المقدمة: قوية الجسم

**الباب الأول: سنن الفطرة**

الفصل الأول: إزالة الشعر

الفصل الثاني: النظافة بالماء

الفصل الثالث: نظافة الأسنان والسواك

الفصل الرابع: قص الأظافر

الفصل الخامس: الختان

الفصل السادس: الشعر

**الباب الثاني: بين الوقاية والعلاج**

الفصل الأول: اهتمي بالنظافة

الفصل الثاني: واهتمي بالوقاية

الفصل الثالث: بادري إلى العلاج

**الباب الثالث: جددي حياتك**

الفصل الأول: الغذاء صحة وطاقة

الفصل الثاني: الاسترخاء والصحة النفسية

الفصل الثالث: جددي حياتك بالرياضة

ضيفة الشرف: أم أيمن (رضي الله عنها)

# حول هذه السلسلة

# المرأة وإدارة الذات

## عشر صفات

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين، سيدنا ومولانا محمد ﷺ وعلى آله وصحابته أجمعين.

﴿سُبْحَانَكَ لا عِلْمَ لَنَا إِلا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾[البقرة: ٣٢]

﴿وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لا يَعْلَمُهَا إِلا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلا يَعْلَمُهَا وَلا حَبَّةٍ فِي ظُلُمَاتِ الأَرْضِ وَلا رَطْبٍ وَلا يَابِسٍ إِلا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾ [الأنعام: ٥٩].

وأشهد أن لا إله إلا الله، وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، شهادة نسأله -جل وعلا- أن يجعلنا بها من عتقائه يوم الدين.

**أما بعد:**

يقول الله -تعالى-: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ [الشمس: ٧-١٠].

ومن وجوه تفسير تسوية النفس في القرآن أنها الإنسان كله؛ فكيان الإنسان -عقله وجسده وروحه- هو المستهدف بكل توجيهات القرآن.

والمرأة المسلمة هي عماد الأسرة، وصمام أمان المجتمع، وتوجيه الحديث إليها أصبح من أهم متطلبات رفع شأن الأمة؛ حيث أن الكثيرين يتوجهون إليها بالخطاب، ولكن قَلَّ مَنْ يستهدي بأمر الله عند خطابه؟

وحتى لا تضيع الخُطَى، وحتى لا نندم على ليلى حين تضيع كما ندم الشاعر فقال:

**أَتَبْكِي عَلَى لَيلَى وَأَنْتَ أَضَعْتَهَا وقد ضَاعَتْ لَيلَى فَمَا أَنْتَ فَاعِلُ؟**

فنحن – في هذه السلسلة – ندخل عالمها نحمل معنا القرآن والسنة، ولا نَغْفل عن فطرتها التي فطرها الله عليها، ولا نتجاهل نتاج تجارب الحياة حولنا.

نحاول أن نبنى معًا صرح الشخصية المسلمة الصحيحة للمرأة من خلال هذه السلسلة: (**المرأة وإدارة الذات**).

وعندما بدأت سلسلة (**إدارة الذات – دليل الشباب إلى النجاح**)[1] أهديناها إلى كلِّ شاب وفتاة في وطننا الحبيب، وحيث إن للمرأة خصوصية توجب علينا أن يكون لها خطاب خاص بها، فإنَّا نهديها هذه السلسلة، وإن كانت السلسلة الأساسية (**إدارة الذات**) لا غنى للمرأة

(1) راجعي حلقات السلسلة في (كتب المؤلف) في نهاية الكتاب.

المسلمة العصرية عنها، إلا أن هذه السلسلة الفرعية (المرأة وإدارة الذات) تعتبر دليلاً للتفوق النفسي، ومدارج للوصول إلى القمم التي تريدها المرأة العصرية لنفسها، ونريدها نحن لها.

وهذه السلسلة ستكون - إن شاء الله - على عشر خطوات:

نبدأها بهذه الخطوة المهمة؛ أن تكون المرأة المسلمة قوية الجسم؛ حيث تجد المرأة ما يهمها حول **الصحة والقوة والجمال**.

ولذلك فقد ضَمَّتْ هذه الخطوة مجموعة من النصائح العمليَّة حول كثير مما تحتاجه المرأة في هذه المجالات، على شكل ملفات موضوعية للصحة والجمال.

وأرجو أن نَصْدُقَ معها من أول خطوة؛ حتى نستطيع أن نسير معًا الخطوات التسع التالية.

فهيا أيتها المرأة المسلمة الفاضلة؛ فتاة، وشابة، وراشدة، وأمٌّ، وربَّة منزل، وزوجة، وطالبة، وعاملة.

هيا على طريق **القوة والصحة والجمال**؛ لتجددي سفينة حياتك فتعبري أول خطوة من خطوات إدارة الذات على طريق التفوق والنجاح، وتحقيق الأهداف.

**د. أكرم رضا مرسى**

# المقدمة

## قوية الجسم

خلق الله الإنسان جسدًا وروحًا معًا، وكما اهتم -سبحانه وتعالى- بالإنسان روحًا -حيث شرع له من العلاقة العبادية ما تجعله سامي الروح، محلّقاً بها في آفاق كريمة- شرع له -أيضًا- من الوصايا ما تجعله يهتم بجسده ويعتني به، حتى يكون (قويَّ الجسم).

والإنسان مسؤول عن جسمه يوم القيامة ضمن أهم أربعة أسئلة سوف يُسألُ عنها يومئذ كما ورد في حديث أبي أمامة السابق، والذي فيه: «... **وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلاهُ**».

### القـــوي :

وعندما أمرنا الله -سبحانه وتعالى- أن نتدبر أسماءه الحسنى وندعوه بها أراد منا أن نتخلق بها، وأن نتزود منها؛ لتكون نبراسًا في حياتنا.

قال تعالى: ﴿**وَلِلَّهِ الأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا**﴾ [الأعراف: ١٨٠].

ومن أسمائه -سبحانه وتعالى-: (**القوي**) قال تعالى:

﴿كَتَبَ اللَّهُ لأَغْلِبَنَّ أَنَا وَرُسُلِي إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾ [المجادلة: ٢١].

وقد ورد اسم الله (القوي) في القرآن تسع مرات: سبعٌ منها مقترنًا باسمه -سبحانه وتعالى- العزيز، ومرتان مقترنًا بصفته -سبحانه وتعالى- شديد العقاب.

يقول تعالى: ﴿فَأَخَذَهُمْ اللَّهُ بِذُنُوبِهِمْ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ [الأنفال: ٥٢].

والله هو القوي الذي لا يغلبه غالب، ولا تقف أمامه قوة، ويريد من عبده المؤمن أن يكون قويًّا بإيمانه أولا، ثم يستكمل قوته بقوة الجسم، ثم لا يستخدم هذه القوة إلا في نفع الناس.

عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ. احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ**»(١).

**منطلقات القوة:**

وللجسم القوي أثر عظيم في إقبال الإنسان على الحياة وعلى الخير، ولذلك اهتم الإسلام بالجسم من منطلقات، نذكر منها:

(١) رواه مسلم، كتاب (القدر)، باب: (في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعاذة بالله).

| | |
|---|---|
| أن يكون نظيفًا طاهرًا | النظافة |
| أن يكون محفوظًا من الأمراض والأذى | الوقاية |
| أن يكون مَرْعيًا عند المرض بالتداوي | العلاج |

وهناك منطلقات أخرى للعناية بالجسم قد نعود إليها في لقاء آخر، ولكن لنتحدث حول هذه المنطلقات الثلاثة كبداية.

## القوة من البيت:

والبيت أول أماكن قوة الجسم؛ حيث النظافة والوقاية والعلاج، والمرأة المسلمة كما أنها مطالبة بأن تحافظ على هذه العوامل الثلاثة في نفسها، مطالبة أيضًا بأن تحافظ عليها في بيتها؛ لتكون هذه البيوت لَبِنَاتٍ قوية لمجتمع قوي.

فتعالي -أختي المسلمة- لنتعرف على قوة أجسامنا،

وكيف حافظ عليها الإسلام؟

وذلك في محاور ثلاثة:

١- أن تلتزمي سُنَنَ الفطرة.

٢- أن تهتمي بالنظافة والوقاية.

٣- المبادرة بالعلاج والإسراع به.

وسوف يكون لقاؤنا في ثلاثة أبواب:

الباب الأول: سنن الفطرة.

الباب الثاني: بين الوقاية والعلاج.

الباب الثالث: جددي حياتك.

**وحتى ندرك أن الجسد السليم هو السفينة التى نجتاز بها الكثير من العقبات ؛ ندعوك في هذا الكتاب أن جددي السفينة**

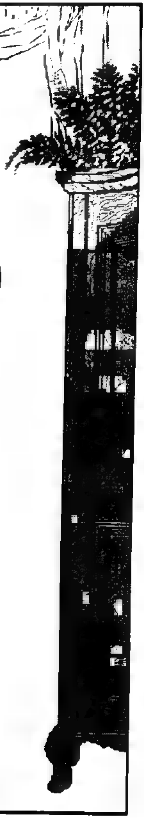
وإني لعلى شوق لتعليقاتكم وملاحظاتكم وإضافاتكم حتى يكون لقاؤنا على الأوراق أكثر حيوية من لقاء الآخرين في الواقع.

**مع تحياتي**

**د. أكرم رضا**

E.mail/akramrda@hotmail.com

ت: ٠١٠٦٠٢٧٨٨١



# الباب الأول
# سنن الفطرة

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﵁ قال: قال رسول الله ﷺ: «خَمْسٌ مِنَ الْفِطْـرَةِ: الْخِتَـانُ، وَالاسْتِحْدَادُ، وَنَتْفُ الإِبطِ، وَتَقْلِيمُ الأَظْفَارِ، وَقَصُّ الشَّارِبِ». [رواه البخاري]

# سنن الفطرة

هي التي ذكرها رسول الله ﷺ في أكثر من حديث، منها ما رواه أبو هريرة ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: «**خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: الْخِتَانُ، وَالاسْتِحْدَادُ، وَنَتْفُ الإِبْطِ، وَتَقْلِيمُ الأَظْفَارِ، وَقَصُّ الشَّارِبِ**»[1].

عَنْ عَائِشَةَ -رضي الله عنها- قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:«**عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْفَاءُ اللِّحْيَةِ، وَالسِّوَاكُ، وَاسْتِنْشَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ الأَظْفَارِ، وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ، وَنَتْفُ الإِبِطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ**».

قَالَ زَكَرِيَّاءُ: قَالَ مُصْعَبٌ: وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ، إِلا أَنْ تَكُونَ الْمَضْمَضَةَ. وانْتِقَاصُ الْمَاءِ يَعْنِي الاسْتِنْجَاءَ[2].

والفطرة هي: السُّنَّة، وأصلها: الخِلْقَة والابتداء، كقوله تعالى: ﴿**الْحَمْدُ لِلَّهِ فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ**﴾ [فاطر: ١] أي: خالقها من البدء.

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «**مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِه، وَيُنَصِّرَانِه، أَوْ يُمَجِّسَانِه**».[3]

ثُمَّ يَقُولُ أَبو هُرَيْرَةَ ﷺ: ﴿**فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لا تَبْدِيلَ**

---

(١) رواه البخاري، كتاب (اللباس)، باب: (قص الشارب).

(٢) رواه مسلم، كتاب (الطهارة)، باب: (خصال الفطرة).

(٣) رواه البخاري، كتاب (الجنائز)، باب: (اذا أسلم الصبي فمات هل يصلي عليه وهل يعرض علي).

لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ﴾ [الروم: ٣٠]

ومعناه: إن كلَّ واحد لو تُرِكَ إلى فطرته فسيعود إلى الحق.

والمُرَاد: إن هذه الأفعال التي في الحديثين -لو فُعِلَت- تدل على أن صاحبها على الفطرة التي استحبَّها الله لعباده، والتي لا يختلف عاقل في أنها أشياء طيبة تدل على الإنسانية، والمدنية المتحضِّرة.

**خِصَالُ الفطرة.**

وقد ذكر منها رسول الله ﷺ خمسًا في حديث أبى هريرة، وزادها إلى عشر في حديث عائشة.

وقال النووي: «إنها ليست منحصرة في العشر، والدليل قوله ﷺ: «**من الفطرة**» ومِنْ للتبعيض.

ولو نظرنا إلى الحديثين لوجدنا أن هذه الخصال منها ما يخصُّ الرجال فقط، ومنها ما يخص النساء فقط، ومنها ما يخص الرجال والنساء معًا، وسوف نتحدث في هذا الكتاب حول ما يخص النساء منها، ويمكن ضمها في مجموعات نعرضها في ستة فصول؛ كالآتي:

**الفصل الأول**: إزالة الشعر، ويتعلق به:

١- الاستحداد (حلق العانة).

٢- نتف الإبط.

**الفصل الثاني: النظافة بالماء، ويتعلق بها:**

١- المضمضة والاستنشاق.

٢- غسل البَرَاجِمِ (الثنايا بين الأصابع).

٣- انتقاص الماء (الاستنجاء).

**الفصل الثالث: نظافة الأسنان (السواك).**

**الفصل الرابع: قصُّ الأظافر.**

**الفصل الخامس: الختان.**

وهذه الخصال الثماني خاصة بالنساء والرجال، وإذا أضيف إليها إعفاء اللحية، وقص الشارب -وهي تخص الرجال- لأصبحت العشر خصال المذكورة في حديث عائشة وأبي هريرة.

وقد أضاف إليها بعض العلماء صفات أخرى متعلقة بالشعر سوف نستعرضها في بحثنا هذا؛ لأهميتها للمرأة، والتي نجمعها في المجموعة الأخيرة.

**الفصل السادس: الشعر، ويتعلق به:**

١- إكرام الشعر.

٢- تركُ الشَيبِ وعدم نتفه.

٣- تغيير الشيب بالحناء والحمرة والصفرة ونحوها.

# الفصل الأول
# إزالة الشعر

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: «وُقِّتَ لَنَا فِي قَصِّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمِ الأَظْفَارِ، وَنَتْفِ الإِبِطِ، وَحَلْقِ الْعَانَةِ أَنْ لاَ نَتْرُكَ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً». (١)

وهو الشعر الزائد، وقد حددت أحاديث سنن الفطرة موضعين في الجسم هما: **الإبط، والعانة**.

**حلق العانة:**

شعر العانة هو الذي حول الفَرْجِ، وقال العلماء: يستحب إزالة الشعر حول القُبُل والدُّبُر، وإن كان الحديث قد خصَّه بالحلق، إلا أنه يجوز بأي وسيلة؛

---

(١) رواه مسلم، كتاب (الطهارة)، باب: (خصال الفطرة).

بالحلق والقصِّ والنتف والنورة (وهي عجينة تلصق بالشعر فتزيله وتعرفها النساء، أو طلاء يُطْلَى به الجلد فيزيل الشعر معه، وهناك كريمات في الصيدليات لهذا الأمر).

ولكن لتحذر المرأة أن يكون جسدها من النوع الحسَّاس لهذه الكريمات، فيجب أن تُجْرِي اختبارًا بسيطًا لجزء صغير من جسدها قبل الاستعمال العام، ويفضل عمل هذا الاختبار في كلِّ مرة.

**وقاية من المرض:**

ولا شك أن حلق العانة من أكثر الأمور الخاصة بالوقاية من الأمراض بجانب نظافة البدن. وقمل العانة من أخطر ما يصيب هذا المكان إذا كثُرَ شعرُه، مع كثرة الالتهابات الناتجة من احتكاك الشعر بالفخذين، بجانب تراكم العرق، وفساد الرائحة مِمَّا يؤدي إلى الالتهابات.

**وقتُ القصِّ**

هناك حدٌّ أقصى مكروه أن يُتْرَكَ الشعر بعده دون قصٍّ، وذلك فيما رواه مسلم عَنْ أَنسِ بْنِ مَالِكٍ ﷺ قَالَ: «وُقِّتَ لَنَا فِي قَصِّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمِ الأظْفَارِ، وَنَتْفِ الإِبِطِ، وَحَلْقِ الْعَانَةِ أَنْ لاَ نَتْرُكَ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً».(١)

ومعنى هذا أن أقصى مدة يمكن أن يُتْرَكَ فيها الشعر دون إزالة هي

(١) رواه مسلم، كتاب (الحيض)، باب: (خصال الفطرة).

أربعون ليلة، وبعدها يكون الإنسان قد دخل في الكراهة التي قد توجب العقاب الرباني.

## العَورَات.

ولا يخفى عليكِ -أختي المسلمة- أنه لا يجوز كشف العورة المغلَّظة للنساء -وهي ما بين السُّرة والركبة- على النساء.

عن أبي سعيد الخدري ﷺ أن رسول الله ﷺ قال: «لا يَنْظُرُ الرَّجُلُ إِلَى عَوْرَةِ الرَّجُلِ، وَلا الْمَرْأَةُ إِلَى عَوْرَةِ الْمَرْأَةِ، وَلا يُفْضِي الرَّجُلُ إِلَى الرَّجُلِ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ، وَلا تُفْضِي الْمَرْأَةُ إِلَى الْمَرْأَةِ فِي الثَّوْبِ الْوَاحِدِ».(١)

وفي رواية: «عُرْيَةِ الرَّجُلِ وَعُرْيَةِ الْمَرْأَةِ» بدلا من عورة، وهو معنى أوسع من العورة.

فلا يجوز أن تزيل عانتها أمام أخرى، ولا يجوز أن تسمح لأخرى أن تزيل لها، والعجيب أن هناك نساء ذلك عملهن وهو حرام؛ حيث تنكشف العورات، وتبدو السوءات، فاحذري أختي المسلمة.

ومعنى الإفضاء في الحديث: أي لا ينام الرجل مع الرجل، أو المرأة مع المرأة تحت غطاء واحد، لا يفصل بينهم شيء يحول دون أن تتلامس الأجساد إذا تعرَّت.

وسبحان مَنْ خلق الإنسان، ويعلم ما في نفسه ﴿أَلاَ يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [تبارك: ١٤]

---

(١) رواه مسلم، كتاب (الحيض)، باب: (تحريم النظر إلى العورات).

## نتفُ الإبطِ

ولا تقتصر إزالة شعر الإبط على النتف، فيجوز القصُّ والحلق؛ فقد دخل رجلٌ على الإمام الشافعي وهو يحلق إبطه، فقال الشافعي: «**علمتُ أن السنَّةَ النتف، ولكن لا أقوى على الوجع**». ويستحب التيامن؛ أي البدء بالإبط الأيمن.

## المتزوجة.

ويستحب الاهتمام بهذه الأمور جيدًا، بل تجب للمرأة المتزوجة، فتُحَصِّل الثواب عليها إذا نَوَتْ مع النظافة والفطرة أنها تتجمل لزوجها.

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: قَفَلْنَا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ مِنْ غَزْوَةٍ، فَتَعَجَّلْتُ عَلَى بَعِيرٍ لِي، فَإِذَا النَّبِيُّ ﷺ، فَقَالَ: «**مَا يُعْجِلُكَ؟**» قُلْتُ: كُنْتُ حَدِيثَ عَهْدٍ بِعُرُسٍ، فَلَمَّا ذَهَبْنَا لِنَدْخُلَ قَالَ ﷺ:«**أَمْهِلُوا حَتَّى تَدْخُلُوا لَيْلا -أَيْ عِشَاءً- لِكَيْ تَمْتَشِطَ الشَّعِثَةُ، وَتَسْتَحِدَّ الْمُغِيبَةُ**».[1] (أي التي غاب عنها زوجها).

يقول صاحب كتاب (**تحفة العروس**): «وفي هذا الحديث توجيه لطيف ومهم للزوجة؛ أن تعنى بهندامها، ولا تظهر أمام زوجها إلا في أجمل صورة».

ولذلك روى أحمد في مسنده أن بكرة بنت عقبة دخلت على السيدة عائشة أم المؤمنين -رضي الله عنها- فسألتها عن الحناء، فقالت: شجرة طيبة، وماء طهور، وسألتها عن الحفاف، فقالت: «إن كان لك زوج

---

(١) رواه البخاري، كتاب (النكاح)، باب: (تزويج الثيبات).

فاستطعت أن تنـزعي مقلتيك فتضعيها أحسن مِمَّا هما فافعلي».[١]

**والحفاف**: هو إزالة الشعر من الجسد، وهو جائز، ويُسَنُّ إن كان تجملا للزوج، وتأخذ المرأة على ألم إزالته الأجر، وأحيانًا يختص الحفاف بالوجه؛ قال في القاموس المحيط: «احتفت المرأة، أي أمرت أن يُحَفَّ شعر وجهها بخيطين». ولكن تستعمل للجسد كله.

**الغراب**:

وورد أن أعرابيًا أراد أن يطلِّقَ امرأته فضيَّق عليه الوالي الخناق ليمنعه، وأخذ يسترضيه ويقول له: هي راعيَتُكَ بالنهار، وسكنك بالليل، ولَمَّا أكثر الوالي على الرجل، انفجر قائلاً:

لا باركَ اللهُ في ليلٍ يقرِّبني — إلى مضاجعةٍ كالدَّلْكِ بالمَسَدِ[٢]

لقد لمستُ مُعَرَّاها فما وَقَعَتْ — فيما لمستْ يدي إلا على وَتَدِ

وكلُّ عضوٍ لها قَرْن تُصْلِي به — جِسْمَ الضَّجيعِ فيُضْحِي وَاهِيَ الجسدِ

(١) عن كتاب (تحفة العروس) لمحمد مهدي الإستنبولي.

(٢) المسد: الشوك.

## النامصة وأم يعقوب

وتعالي إلى هذا الحوار الطريف بين عبد الله بن مسعود ﷺ وأمّ يعقوب.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بنِ مسعودٍ قَالَ: «لَعَنَ اللَّهُ الْوَاشِمَاتِ وَالْمُوتَشِمَاتِ (وفي رواية وَالْمُسْتَوْشِمَاتِ) وَالْمُتَنَمِّصَاتِ، وَالْمُتَفَلِّجَاتِ لِلْحُسْنِ، الْمُغَيِّرَاتِ خَلْقَ اللَّهِ».

فَبَلَغَ ذَلِكَ امْرَأَةً مِنْ بَنِي أَسَدٍ يُقَالُ لَهَا أُمُّ يَعْقُوبَ، فَجَاءتْ فَقَالَتْ: إِنَّهُ بَلَغَنِي عَنْكَ أَنَّكَ لَعَنْتَ كَيْتَ وَكَيْتَ.

فَقَالَ: وَمَا لِي لا أَلْعَنُ مَنْ لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَمَنْ هُوَ فِي كِتَابِ اللَّهِ؟

فَقَالَتْ: لَقَدْ قَرَأْتُ مَا بَيْنَ اللَّوْحَيْنِ فَمَا وَجَدْتُ فِيهِ مَا تَقُولُ.

قَالَ: لَئِنْ كُنْتِ قَرَأْتِيهِ لَقَدْ وَجَدْتِيهِ، أَمَا قَرَأْتِ ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾[الحشر: ٧].

قَالَتْ: بَلَى.

قَالَ: «فَإِنَّهُ قَدْ نَهَى عَنْهُ».

قَالَتْ: فَإِنِّي أَرَى أَهْلَكَ يَفْعَلُونَهُ.

قَالَ: «فَاذْهَبِي فَانْظُرِي».

فَذَهَبَتْ فَنَظَرَتْ فَلَمْ تَرَ مِنْ حَاجَتِهَا شَيْئًا.

فَقَالَ: «لَوْ كَانَتْ كَذَلِكَ مَا جَامَعْتُهَا»[١] (أي: لغضبتُ منها لدرجة تصل إلى هجرها في المضاجع)

والنامصات: جمع نامصة.

قال ابن حجر في (فتح الباري): «والنَمْصُ: إزالة شعر الوجه بالمنقاش». ويقال: «إن النماص يختص بإزالة شعر الحاجبين، لترفيعهما أو تسويتهما».

قال أبو داود في السنن: «النامصة التي تُنْقِص الحاجب حتى ترقه»

وقال النووي: «يستثنى من النماص ما إذا نبتت للمرأة لحية، أو شارب، فلا يحرم عليها إزالتها، بل يُستَحَبُّ».

وقد أخرج الطبري من طريق أبي إسحاق عن امرأته: «أنها دخلت على عائشة -رضي الله عنها- وكانت -أي امرأة أبي إسحاق- شابة يعجبها الجمال، فقالت - تسأل عائشة -: المرأة تحف جبينها لزوجها؟ فقالت عائشة: «**أميطي عنك الأذى ما استطعت**».

وقال النووي: «يجوز التزين بما ذُكِرَ إلا الحف؛ فإنه من جملة النماص، والنهي إنما هو في الحواجب، وما في أطراف الوجه».

**حول الحِفّ**

فهذان رأيان؛ أحدهما لعائشة -رضي الله عنها-، أجازت فيه حفًّ

(١) رواه البخاري، كتاب (تفسير القرآن)، باب: (وما آتاكم الرسول فخذوه).

أي مكان في الوجه ما عدا الحاجبين.

والآخر للنووي، الذي أدخل بعض مساحات من الوجه في النهي، ومنها المنطقة بين الحاجبين، فوق الأنف.

وكما رأينا فإن نمص الحواجب من الأمور التي فيها نهي شديد وصل إلى اللعن، وفيه اختلاف بين الفقهاء حول حدوده، وكل امرأة أدرى بحاجبها وحدوده.

والأولى عدم الاقتراب من الحاجب، بل والمنطقة مِنْ حوله، فلا تكوني كالراعي يحوم حول الحمى يوشك أن يقع فيه، وليس في هذا الأمر إذن لزوج، فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق.

وقول السيدة عائشة: «أميطي عنك الأذى» هو ردٌّ على السائلة عن الحفِّ؛ أي: إن كان أذى فأزيليه، وهو الشعر على الجبين، واللحية والشارب، والخدود، أما الحاجب وما حوله فليس بأذى.

## الهُرَجُ

وهذا الأمر داخل تحت تغيير خلق الله -تعالى- الذي ورد النهي الشديد عنه واللعن لفاعله، والجمال أرزاق -أختي المسلمة- وقد تجدين فيك صفة جمال لا

تجدينها في أخت لكِ، ولم يخلق الله أحدًا كاملا، والوجه -كما خلقه الله- يكون جميلا هكذا دون تغيير.

أما مَنْ تزيل حاجبها تمامًا وترسمه بعد ذلك بقلم -مثلا- فهي كمُهرِّج السيرك، يجذب المتفرج بأصباغه.

**التزين بالماء:**

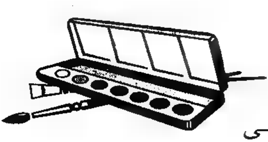
وأما التزين بالأصباغ (Make-up) فيجوز بإذن الزوج أو ولي الأمر، ويحرم إن لم يأذن، أو إذا رآه الرجال من غير المحارم. واحذري الأصباغ المحتوية على كيماويات؛ فإنها تسبب سرعة التجاعيد وحساسية الجلد.

عليكِ -دائمًا- بالوسائل الطبيعية التي تليِّن البشرة، وتدفع الدم فيها، وأجمل الزينة وأطيب الطيب الوضوء.

أوصى رجل ابنته فقال: «إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق، وعليك بالزينة، وأزين الزينة: الكحل. وعليك بالطيب، وأطيب الطيب: إسباغ الوضوء».

وتذكري قوله تعالى: ﴿وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا﴾ [النور: ٣١]

**معنى الزينة :**



ومن الزينة ما يسمى: المكياج. فاحذري أن تبقي بعض بقاياه على

وجهك، أو على شفتيك وتخرجي من بيتك.

وأظن أن إزالة شعر الوجه يعطيه وضاءة هي -في حدِّ ذاتها- زينة، فعليكِ ألا تفعلي هذا قبل الخروج مباشرة؛ حتى لا تكوني ممن يتزين للخروج.

﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا﴾ [التغابن: ١٦]

والزينة من حيث ثباتها نوعان:

## الأول: زينة غير ثابتة.

وهي التي تزول بالماء أو غيره من المزيلات، وهي واجبة على المرأة من أجل الزوج، ومباح أن يراها فيها المحارم؛ مثل: الأب والأخ، وحرام أن تخرج المرأة وعليها شيء منها ليراها الأجانب من الرجال، ومن أمثلتها: أدوات المكياج، والعدسات الملونة التي تُغيِّر لون العينين.

## الثاني: زينة ثابتة.

وهي التي لا تزول، وتكون شكلا من أشكال تغيير خلق الله، وهي التي ورد لعن فاعلتها على لسان الرسول ﷺ فهي حرام مطلقًا، ولا تجوز حتى بأمر أو إذن الزوج، وقد عرض حديث ابن مسعود أمثلة لها.

### الوشم:

حيث يدخل تحت اللعن أيضًا: الواشمات والمستوشمات.

يقول الإمام النووي: «والوشم أن تغرز إبرة في الجلد حتى يسيل الدم، ثم تحشو ذلك الموضع بالكحل.

والفاعلة: الواشمة. والتي تطلب فعله هي: المستوشمة.

وحرام على الفاعلة والمفعول بها باختيارها، وقد يُفعلُ بالبنت وهي طفلة فتأثم الفاعلة ولا تأثم البنت. وقال أصحابنا -أي الشافعية-: وهذا الموضع يكون نجسًا؛ لانحباس الدم فيه فوجب إزالته، إلا إذا خيف تلف فلا يجب، وتكفي التوبة لإزالة الإثم».

ومن أبسط ما يكون من ذلك -أختي المسلمة- أن تعصري بثرة في وجهك، وقبل أن تندمل تضعين فيها بعض الكحل، فتتكوَّن ما يُطْلقُ عليها (الحَسَنَة) في خدك أو جبينك، وتفعلها بعض النساء اليوم، وهذا يدخل تحت اللعن، فاحذري.

أما الرسم بالحناء فهو من النوع الأول المباح، وإن أُطْلِقَ عليه مجازاً الوشم.

**في هذه الملفات نجمع لكِ □ أيتها الأخت المسلمة □ الكثير من النصائح بكل باب من أبواب هذا الكتاب؛ حتى يحقق الهدف، ونصل إلى جسم قوي جميل.**

فقد اهتم الإسلام بجسم الإنسان، ووضع الضوابط للحفاظ عليه كما أسلفنا القول.

والمرأة المسلمة عنوان الجمال، ولا ينكر عليها الإسلام اهتمامها بهذا الجمال ما دام في حدود ما بيَّنَّاه من شرع الله.

## احذري الدعاية

وقبل أن نبدأ أحبُّ أن أحذِّرَ المرأة المسلمة من الإعلانات؛ فالدعاية تُزيِّن كثيرًا من الأمور، وتضعها في مكانة مرتفعة، وتسارع النساء خاصة إلى التجريب، ثم يحدث ما لا يُحمد عقباه، فنرجو استشارة الخبير في ذلك.

ومن الأمور التي وقعت أثناء عملي: كان هناك نوع من مُزيل العرق يُبَاع في الصيدلية، مكتوب عليه أنه يُدهَنُ مرة واحدة فيمنع العرق لمدة أسبوع، ولم يتقبَّل عقلي، ولا خلفيتي العملية هذا الأمر، حتى قامت إحدى النساء بتجربته فسبَّبَ لها انسدادًا في الغدد العرقية، مما سبَّب لها خُرَّاجًا تحت الإبط، احتاج إلى عملية جراحية لإزالته.

# ملفات الصحة والجمال

## 1 نصائح لجمال بشرتك

هذا الملف يدور حول رعاية البشرة والاهتمام بها، ويقدم مجموعة كبيرة من المعلومات والنصائح حول أفضل الطرق للوصول إلى بشرة تَرْضَى عنها المرأة، وأهم عناوينه:

١. للبشرة أنواع.

٢. بعض مشكلات البشرة.

أ- مشكلات البشرة والصيف.

ب- مشكلات البشرة والشتاء.

جـ-الشَّعْرُ الزائد مشكلة، ولها حل.

د- سِرُّ الرؤوس السوداء في بشرتك.

هـ - البنات والوشم.

٣- كيف تحمين طفلك من بعض الأمراض الجلدية؟

٤- احذري كريمات تفتيح البشرة.

٥- أفكار ذكية لبشرة صحيَّة.

## ١- للبشرة أنواع

١- **البشرة الجافة:** يضرها جدًّا الإفراط في استخدام الصابون، ولا تحتاج إلى التنظيف أكثر من مرتين يوميًّا.

٢- **البشرة المختلطة:** وغالبًا ما تزيد فيها نسبة الدهون في منطقة الذقن وتحت الأنف، لهذا يُفَضَّل تنظيفها بصابون يحتوي على الجليسرين أو زيت الزيتون، ويجب شطفها جيِّدًا للتخلص من آثار الصابون تمامًا، ويفضل غسلها بالماء البارد أو الفاتر، وتجنب استعمال الماء الساخن.

٣- **البشرة الدُّهْنِيَّة:** تحتاج للتنظيف ثلاث مرات يوميًّا على الأقل؛ للتخلص من الدهون الزائدة، ويُفضَّل غسلها بالماء الساخن قبل النوم.

٤- **البشرة العادية:** لا تحتاج لعناية خاصة، ولكن يجب عدم الإفراط في تنظيفها، وإلاَّ تحوَّلت إلى بشرة جافة.

## من الحماية إلى العناية

بعد التنظيف يأتي دور الكِرِيم، ولكن أي الكريمات تستخدمين؟

١- الكريمات المرطِّبَة: تُستَعمل هذه الكريمات بعد غسلِ الوجه، وهي لا تُقدِّم الماءَ للجلد، ولكنها تؤثِّرُ على نسيج الجلد الداخلي، وتساعد الجلد على تكوين الطبقة الدهنية الرقيقة التي تزول بالتنظيف، كما تقي الجلد من الجفاف.

٢- كريمات الحماية: وظيفتها الأساسية تكوين طبقة عازلة تحمي الجلد من العوامل الخارجية الضارة.

٣- كريمات العناية: تتميز بأنها غنية بالدهون، وتُمْتَصُ داخل الجلد، ولا تقتصر على الطبقة الخارجية مثل كريمات الحماية، ويظهر تأثيرها على البشرة خلال عشرين دقيقة على الأكثر.

وإذا كانت بشرتك رقيقة فالأفضل لكِ استخدام كريم العناية صباحًا، أمَّا إذا كانت بشرتك سميكة فالأفضل استخدامه في المساء.

# ٢- بعض مشكلات البشرة

إن بشرة الإنسان هي الوسيط بين تغيرات الجو المختلفة وبين أجهزة الجسم الداخلية؛ فهي التي تنقل إحساس البرودة أو السخونة، وكذلك هي الشاشة الخارجية التي يظهر عليها أثرُ هذه التغيرات على الجسم، ولذا فللبشرة أحوال في الصيف، وأخرى في الشتاء نعرض لأهمها كما يلي:

## أ- مشكلات البشرة والصيف

مع ارتفاع درجة حرارة الجو تبدأ مشاكل البشرة، وهي مشاكل سببها الرئيسي يتلخَّصُ في كلمة واحدة؛ (الحَرُّ). فما هي هذه المشكلات، وكيف نتغلب عليها؟

**١- قدماي مشكلة:** قد تعانين من سوء حالة القدمين في الصيف، خاصة مع الحرارة والعرق.

الحل: **امنحي قدميك (١٥) دقيقة فقط من العناية بعد حَمَّامك اليومي، وخلالها قومي بنقع قدميك في ماء دافئ مضافًا إليه رُبْع كوب من زيت الزيتون، وعصير نصف ليمونة لمدة ١٠ دقائق، بعدها حُكِّي الأجزاء الجافة من جلد القدم بواسطة حجر خفّاف -واحذري من استعمال الماكينة المحتوية على شفرة- ثم جفِّفي قدميك ودلِّكيها بقليل من الكريم المُرَطِّب، وستلاحظين الفرق.**

٢- جلدي دهني:

قد يكون جلدك سريع التأثر بالحر، وتزداد على سطحه نسبة الدهون، فما الحل؟!

**الحل: أولاً يجب تجنب سبب المشكلة؛ وهو التعرض المباشر لأشعة الشمس والحر كلّما أمكن، مع وضع برنامج تنظيفي مكثف؛ بغسل الوجه ثلاث أو أربع مرات في اليوم على الأقل، مع ملاحظة أن الشطف السريع غيرُ كافٍ لمواجهة هذه الدهون.**

| | |
|---|---|
| **وتذكري** | **مطلوب منك غسل وجهك خمس مرات يوميًا في الوضوء للصلاة، مع الدّلك ٣ مرات في كلّ مرة.** |

ولإزالة الدهون عن وجهك خلال اليوم قومي بمسح وجهك باستمرار باستخدام منديل ورقي رقيق، مع عدم ترك أي آثار ماكياج على وجهك؛ فالدهون مع بقايا الماكياج ستتسبَّب في إغلاق مسام وجهكِ، فتؤدي إلى ظهور بثور ودمامل بعد ذلك؛ نتيجة للتلوث.

**وإليكِ وَصْفَة طبيعية للعناية ببشرتك الدهنية:**

فقد ذكر خبراء التجميل أن الخيار قابضٌ للمسام، ولذا فقد نصحوا بتقطيع شرائح الخيار، ووضعها على الوجه لمدة تتراوح من ربع ساعة إلى نصف ساعة، وذلك بعد تنظيف الوجه، وستحصلين على نتيجة رائعة.

٣- بشرتي تحترق.

قد تؤدي الأنواع المستخدمة من الكريمات المضادة للشمس إلى نتيجة سيئة؛ وهي الالتهاب الشديد بعد الاستعمال فيما يشبه الاحتراق، وتفسير ذلك:

إن التنقلات الكثيرة في الصيف تجعل فرصة بقاء الكريم الواقي من أشعة الشمس على البشرة ضئيلة؛ خاصة مع إفرازات العرق والدهون، والتي تسبب تحلل هذا النوع من الكريمات سريعًا.

**الحل: يجب إعادة دهن الوجه من فترة لأخرى، ولتجنب أية التهابات في البشرة يمكنك استخدام كريم واحد من مضادات أشعة الشمس من النوع المُخَصَّص للبشرة الحساسة.**

## ب- مشكلات البشرة والشتاء.

تختلف مشكلات البشرة في الشتاء عن مشكلاتها في الصيف؛ نتيجة لتغير طبيعة المناخ، ومن هذه المشكلات الشتوية:

**١- خشونة الجلد وتشقق الكعبين.**

لمواجهة تشقق الكعبين الناتج عن التغيرات الجوية عليكِ شطف القدمين، ثم تجفيفهما جيدًا، وبعد ذلك دلكيهما بكريم مُرَطِّب أو خليط من الجلسرين والليمون، مع تجنب ارتداء الأحذية البلاستيكية والجوارب الصوفية؛ فهي تسبب تشقق الكعبين.

**٢- تشقق جلد اليد.**

ومن أسبابه: استعمال المنظفات المنزلية التي تحتوي على مذيبات للدهون، والإفراط في التعرض لهذه المنظِّفات يؤدي إلى جفاف الجلد وتشققه، حتى خلال أشهر الصيف.

**العلاج**

**عن طريق ترطيب البشرة بكريم دهني مناسب، ويُفضَّل الذي يحتوي على فيتامين (أ)، وحامض مستخرج من الفاكهة أو الموالح يعوِّض ضَعْف سُمْك الطبقة الدهنية، وتعمل كعازل للطبقة القرنية عن الجو الخارجي، وبالتالي احتفاظها بكمية الرطوبة اللازمة لها، مع استخدام الجليسرين الذي يمتاز بخاصية تشرب الماء والاحتفاظ به، مما يؤدي إلى عدم تسرب الماء من خلايا الطبقة القرنية.**

**٣- تشقق الشفتين.**

ويمكن التغلب على ذلك بالمداومة على تغذيتهما باستعمال (زبدة الكاكاو) أو أي نوع من الكريمات المُغَذِّية المرطِّبة، وقومي بعمل ذلك كل ليلة قبل

الذهاب إلى النوم، وتأكدي أن المداومة ستحقق لك أفضل النتائج.

## جـ - الشعر الزائد مشكلة ولها حل.

ما هي حقيقة هذه الشعيرات الخشنة التي قد تظهر بكثرة أو بِقِلَّة في ذقن المرأة، أو على ساقيها، أو فوق شفتها العليا (الشارب)؟

**أسباب ظهور الشعر الخشن.**

أ- وجود نسبة عالية من الهرمونات التي تؤدي إلى ظهور هذا النوع من الشعر.

ب- وجود حساسية في بصيلات بعض الشعيرات الموجودة أصلا في فترة ما قبل البلوغ، بحيث تتأثر بالكمية الطبيعية من الهرمونات التي تُفْرَزُ عند البلوغ، وتتحول إلى شعيرات خشنة.

ج- ومما يذكر هنا أن ابتلاع كميات كبيرة من أقراص الفيتامينات التي تحتوي في الوقت نفسه على أنواع من الهرمونات تُزِيدُ تأثير هرمونات الجسد، وتؤدي إلى تكون كميات أكبر من الشعر.

**العلاج**

**والعلاج يبدأ بالتشخيص السليم، أو بعبارة أخرى بمعرفة السبب الحقيقي لنمو هذا الشعر الخشن؛ وبمعالجة السبب تزول الشكوى بإذن الله.**

## د- سر الرؤوس السوداء في بشرتك:

ولا شك أنك تعرضتِ لها، وربما ما زلتِ تعانين منها حتى الآن، وتشعرين بقلق كبير من المشكلة وكأنك وحدك في هذا العالم التي زحفتْ على وجهها هذه الحبوب.

والمرأة تسأل دائمًا عن سبب ظهور حبوب الشباب، وسرِّ ارتباطها بمرحلة المراهقة، وعن كيفية علاجها.

تظهر حبوب الشباب نتيجة تغيرات جلدية في صورة بثور تظهر على أجزاء معينة في الجسم؛ مثل: الوجه، والصدر، والظهر، والساعدين، هذا في أغلب الحالات، ولكن في الحالات الشديدة تمتد لتشمل منطقة الأرداف أيضًا، وقد تكون على هيئة رؤوس سوداء (Comedonal acne).

نصحك في هذه المرحلة باتباع الإرشادات التالية:

**١-اغسلي وجهك بالماء الدافئ بكثرة، مع استخدام صابون خالٍ من المواد الكيماوية، أو الصابون الطبي الذي يحتوي على الكبريت.**

**٢-يجب أن تقومي بتعريض وجهك للشمس المعتدلة؛ لِمَا لها من تأثير مفيد على حَبِّ الشباب.**

**٣-من الضروري عدم العبث بالبثور أو محاولة عصرها أو فتحها؛ لأن ذلك يؤدي إلى التهابها، كما أنه يترك آثارًا لا تزول.**

**٤- لا يُنْصَح بعمل صنفرة شديدة للوجه.**

**أمـا إذا كنـتِ تعـانين مـن حـدوث التهابـات، وينتـاب بشـرتك شـعورٌ بـالألم، وهـي مرحلـة الـدمامل، أو مـا يُعْـرَفُ باسـم (Papulopustular).**

**وهنا لا بُدَّ من استخدام المضادات الحيوية بالإضافة إلى العلاج السابق، وذلك**

**من خلال الكريمات الموضعية إذا كان الالتهاب بسيطًا، أمَّا إذا كان شديدًا فلا بُدَّ من استخدام المضادات الحيوية على شكل عقاقير عن طريق الفم.**

**وتجدر الإشارة إلى أن أثر العلاج لا يظهر قبل مُضِي ٦ أسابيع من استخدامه على الأقل، ثم بعد ذلك يتمُّ تقليل الجرعة تدريجيًّا.**

## بثور وندوب:

أما النوع الثالث والأكثر شدة -ونحمد الله أن مَنْ يعانون منه قليلون- هو تَكَوُّنُ عُقَد في الجلد نتيجة الالتهاب الشديد، أو ما يُسمَّى بـ (Nodulo cystic cney) وهذا النوع غالبًا ما ينتهي بآثار وندوب عميقة.

والعلاج هنا يكون -أيضًا- أكثر شدة؛ فبالإضافة لاستخدام المضادات الحيوية يُسْتَخْدَمُ نوع آخر من العقاقير التي لا تستخدم إلا تحت إشراف أخصائي الأمراض الجلدية؛ لِمَا لها من آثار جانبية.

وأحيانًا يلجأ البعضُ لشفط محتوى هذه الأكياس، وحقنها بالكورتيزون لتقليل الالتهاب، والإقلال من الأثر المتخلِّف.

## أسباب زيادة الحبوب:

لقد أشارت جميع الأبحاث إلى أن الأمر مرتبط بالنظافة الشخصية، ولكن هناك عوامل أخرى لها علاقة بزيادة حَبِّ الشباب؛ مثل: التوتر العصبي، والقلق خاصة في فترة ما قبل الدورة الشهرية، أو استخدام بعض العقاقير.

## مواد التجميل غير بريئة:

وأودُّ أن أوضِّحَ أن أكثر مواد التجميل تؤدي إلى زيادة تَكَوُّن حَبِّ الشباب، وخصوصًا عند استخدام كريمات أساس ثقيلة تَسُدُّ مسام البشرة مع عدم تنظيفها قبل النوم، هذا لا يعني أبدًا أن المصابة بحَبِّ الشباب لا تستطيع استخدام مواد التجميل، ولكن يجب أن تكون خفيفة؛ حتى لا تسد مسامَّ الجلد، وعادة تكون مواد التجميل الآمنة معلَّمة بكلمة (Non Conedogenic).

## القناع الذهبي:

وقد يكون ماسكُ الخميرة أفضل أنواع (المَاسْكَات) الطبيعية لمعالجة التهاب البشرة، ومنع ظهور حبوب وبثور البشرة.

وهو عبارة عن ملعقة صغيرة من الماء الدافيء وأخرى من عسل النحل، ومثلها من اللبن، وأيضًا ملعقة خميرة، ويُوضعُ الخليط على

البشرة لمدة ٢٠ دقيقة مرتين في الأسبوع.

وتَكْمُنُ أفضلية هذا (المَاسْك) في أنه يناسب جميع أنواع البشرة، حتى الحسَّاسة.

إزالة حب الشباب بالأظافر

ولعلَّ أهم نصيحة نقدمها لكِ هي أن لا تعبثي بحَبِّ الشباب، فقط كرري غسل الوجه بالماء الدافيء عدة مرات يوميًا، وعرِّضيه للشمس المعتدلة، واستشيري الطبيب ولن ينتهيَ الأمر -بإذن الله- بآثار أو ندوب لا ترضين عنها.

| | |
|---|---|
| **قاعدة** | **الوضوء خمس مرات يوميًا يخفف من حِدَّةِ حبوب الشباب بنسبة لا تقل عن ٥٠٪** |

واسمعي لحديث رسول الله ﷺ:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ هَلْ يَبْقَى مِنْ دَرَنِه شَيْءٌ؟!» قَالُوا: «لا يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ». قَالَ: «فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ، يَمْحُو اللَّهُ بِهِنَّ الْخَطَايَا».(١)

(١) رواه مسلم، كتاب (المساجد ومواضع الصلاة)، باب: (المشي إلى الصلاة تمحى به الخطايا وترفع به).

### هـ- البنات والوشم

موضة الرسم على الكفوف والسيقان بين فتيات الجامعات والنوادي الاجتماعية تنتشر كثيرًا في هذه الأيام.

وقد عرفناها قديمًا باسم (الوشم) الذي يُدَقُّ على اليد ويستمر طوال العمر، ومع التطور الطبي تبين أن الوشم ضارٌ جدًّا بالصحة[١] أما الآن فقد انتشر الرسم بالمواد الكيميائية.

## تجربة مؤلمة

**تقول إحدى الفتيات عن تجربتها مع الرسم بالحنة الكيميائية:**

**«أُعْجِبتُ برسم على يد إحدى صديقاتي، فقررت خوض التجربة، وبالفعل بدأت السيدة المتخصصة في الرسم بالحنة على يدي، ولكني شعرت بألم شديد، وعندما أخبرتها طمأنتني بأنه سيزول بمجرد الانتهاء من الرسم وتدليكه بالزيت، وحدث ذلك بالفعل، وبعد سعادتي بهذه الرسمة ومرور أسبوع عليها شعرت باحمرار شديد على الجلد صحبه ألم، فذهبت إلى الطبيب الذي عالجني لمدة شهر ونصف الشهر، وبالرغم من ذلك لم يزل الوشم نهائيًّا، وسبَّبَ لي عاهة مؤقتة أشعرتني بالإحباط، بالإضافة إلى أنني تكلفت ثمن الرسم والعلاج.**

---

(١) مع حرمة هذا النوع من الوشم الثابت كما بيَّنا من قبل.

**ويعلق أحدُ الأطباء:**

«إن هذا الرسم يسبِّب تسممًا للجلد؛ لأن المادة المُسْتَخْدَمَة فيه عبارة عن مادة كاوية لكي تثبت على الجلد، بالإضافة إلى أن كلَّ جلد يختلف عن الآخر؛ فمنه من لا يتحمل أي شيء، ومنه الأكثر تحمُّلا».

***

## ٣- كيف تحمين طفلك من بعض الأمراض الجلدية؟

إن الملابس غير القطنية تسبب حساسية عند الأطفال، ومع زيادة إفراز العرق واختلاطه بالتراب تُسَدُّ مسام الغدد العرقية، ويُمْنَعُ خروج العرق.

أما الملابس القطنية فتساعد على امتصاص العرق.

والاستحمام المستمر يوميًّا يمنع ظهور (حمو النيل)، ونمو الفطريات على الجلد، وعدم تعرض الأطفال للإصابة بـ (التنيا) المختلفة؛ الملونة باللون الأحمر، أو البني، أو الأبيض.

أما (التنيا الوركية) فإنها تظهر بسبب العرق وعدم الاستحمام المستمر.

وللتخلص من تنيا القدمين، والتي تظهر بين أصابع القدمين يجب غسل القدمين باستمرار، وعدم ارتداء (الجوارب) ذات الألياف الصناعية، ويستحسن لبس الجوارب القطنية.

وأفضل ما يستخدم لالتهابات بين الفخذين الناتجة عن استعمال الحفَّاضات أو الاحتكاك: خليط زيت الزيتون مع أكسيد الزنك الذي يُحَضَّر في الصيدلية بنسبة ٣٠٪.

## ١ - واحذري كريمات تفتيح البشرة

تسعى كثير من السيدات إلى إكساب بشرتهن اللون الأبيض، وذلك عن طريق استخدامهن لكريمات تفتيح البشرة، والتي انتشرت بأنواع متعددة في الأسواق حاليا.

وقد أكد أطباء الأمراض الجلدية أنه لا يوجد مطلقًا كريم يقوم بتبييض البشرة؛ أي تحويلها من اللون الأسود إلى الأبيض، ولكن هذه الكريمات تستخدم لإعادة البشرة إلى لونها الطبيعي بعد حدوث غمقان في لونها نتيجة التعرض لأشعة الشمس، أو نتيجة الإصابة بالحروق أو الكَلَف والنَّمَش.

ويحذِّر الأطباء من الاستخدام الخاطئ لهذه الكريمات، والذي يُعَرِّض البشرة إلى التهابات شديدة، وقد يصل الأمر إلى الإصابة بمرض البُهَاق الكيميائي.

هذا كما تؤكد الدراسات العلمية أن الوصول بالجلد إلى درجة صناعية من البياض يعرِّضه بنسبة أعلى للإصابة بأمراض الجلد الخطيرة، وفي مقدِّمتها سرطان الجلد.

### الغمقان المرضي

إن السبب الأساسي لغمقان لون البشرة المرضي يرجع إلى زيادة

درجة نشاط الخلايا الصبغية في الجلد.

ويرجع ذلك إلى حساسية الجلد لأدوية معينة، أو وجود آثار لونية ناتجة عن الحساسية.

والعلاج الأساسي لهذه الحالات هو الوقاية من الشمس، مع أخذ أدوية لتبييض البشرة تحت إشراف طبي متخصص.

وننصح بعدم استخدام كريمات تفتيح البشرة نهارًا، ويقتصر وضعها ليلاً فقط؛ وذلك لأن تعرض الكريمات لأشعة الشمس يُحْدِثُ تفاعلا يؤدي إلى غمقان اللون مرة أخرى وبدرجة أكبر.

## وصفة ذهبية لبشرة نقيَّة

**قومي بِبَشْرِ حَبَّة خيار، وحبة بطاطس، واخلطيهما معا، ثم أضيفي ملعقة من النشا، وضعي الجميع في قطعة قطن ومرِّريها يوميًا على الوجه لمدة شهر، ومن المؤكد أنك ستحصلين على نتيجة رائعة في تفتيح البشرة وجمالها ورونقها بدون تكاليف ولا إرهاق للبشرة.**

## ٥ - سبع أفكار ذكية لبشرة صحية

١- تجنبي زيادة التعرض المباشر للشمس؛ فهو يؤدي إلى فقدان مرونة الجلد وظهور البقع.

٢- اعملي على استخدام مِنْشَفَة نظيفة وجافة لوجهك؛ لأن البكتريا تَعْلَق بسهولة على المناشف الرطبة.

٣- ممارسة الرياضة والأكل الصحي، واستنشاق الهواء النقي، والقسط الكافي من النوم سيحدُّ قطعًا من ظهور (حَبِّ الشباب). واحرصي دائمًا على نظافة بشرتك؛ حتى لا تتراكم الدهون وتسد المسام.

٤- العناية بالبشرة تبدأ من المعدة، فاجعلي الفواكه والخضراوات الطازجة والحبوب إلى جانب اللحوم ومنتجات الألبان في مقدمة قائمة الطعام؛ لأنها تمدُّ الجلد بما يحتاجه من فيتامينات، وفي المقابل قَلِّلِي من الدهون؛ خاصة إذا كانت بشرتك دهنية، أو كنت تعانين من حَبِّ الشباب.

٥- الابتعاد عن التوتر والانفعالات قدر الإمكان؛ فلهذا انعكاسه السيئ على البشرة ونضارتها.

٦- عليكِ بالإكثار من شرب الماء، واتباع نظام غذائي صحي قدر الإمكان، وَلْتَمتَنِعِي عن تناول الوجبات السريعة؛ فذلك سيعمل على إظهار بشرتك أكثر حيوية.

٧- احرصي على تغيير غطاء (المخدَّة) مرة أو مرتين كل أسبوع.

# استراحة

(سنن الفطرة) لا يختلف إنسان ذو فطرة سليمة على أهميتها بالنسبة للإنسان.

عدَّدتِ الأحاديثُ عَشْرَ خصال للفطرة، وهناك الكثير قياسًا على هذه العشر.

أوَّلُ هذه السنن إزالة الشعر الزائد في الجسم، وقد أشارت إليه الأحاديث في قوله ﷺ: نتف الإبط، وحلق العانة، والتي سميت في روايات (الاستحداد).

إذا كانت هذه فطرة لكل الناس، فهي للنساء أولى، وللمتزوجة أولى وأولى.

من الشَّعْر الذي ورد النهي عن إزالته بالنسبة للمرأة شعر الحاجب، وتُسَمَّى صاحبته: (نَامِصَة).

ويلحق بأمر إزالة الشعر موضوع الزينة ومنها (الوشم) ومنه الثابت المحرَّم، وغير الثابت؛ مثل: استعمال الحنة.

وكذلك قدَّمنا لكِ في هذا الفصل نصائح لجمال البشرة تتميز بأنها طبيعية، فاحرصي عليها وجربيها، وستشعرين بالفرق.

# الفصل الثاني
# النظافة بالماء

قال طاووس: قُلْتُ لابْنِ عَبَّاسٍ: ذَكَرُوا أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَـالَ: «اغْتَسِلُوا يَـوْمَ الْجُمُعَـةِ، وَاغْسِلُوا رُؤُوسَكُمْ، وَإِنْ لَـمْ تَكُونُـوا جُنُبًـا، وَأَصِيبُوا مِنَ الطِّيبِ». قَـالَ ابْـنُ عَبَّـاسٍ: «أَمَّـا الْغُسْلُ فَنَعَمْ، وَأَمَّا الطِّيبُ فَلا أَدْرِي».[1]

وهو القِسْم الثاني من سنن الفطرة، وسوف نوسِّع الكلام عنه عندما نتحدث عن النظافة كوسيلة أكيدة لتقوية البدن، والاهتمام بالصحة والوقاية من الأمراض.[2] ولكن سنن الفطرة بيَّنتْ نظافة جزئيات دقيقة جدًّا قد تفوت بعض الناس، أو قد يمرون عليها سريعًا؛ منها:

## ١- الاستنشاقُ والمضمضةُ:

وهما من سنن الوضوء، ويستحبُ في غير الوضوء عندما يتسخ الأنف بسبب غبار الطريق أو غيره، أو عندما تتغير رائحة الفم لأي سبب من الأسباب، فيكون من الفطرة: الاستنشاق والمضمضة بالماء.

---

(١) رواه البخاري، كتاب (الجمعة)، باب: (الدهن للجمعة).

(٢) انظري الباب الثاني من هذا الكتاب: (بين الوقاية والعلاج).

### ٢- غَسْلُ البَرَاجِم

وهي عُقَدُ الأصابع ومعاطِفِهَا، وما يلحق بها من أي ثنية في الجسم يُظَنُّ فيها الاتساخ، ولذلك كان من سنن الوضوء والغُسْل: الدَّلْك، ووصول الماء إلى ثنايا الجسم، وتخليل الأصابع (أي غسل ما بينها)؛ حيث إنه مع غبار الجو وتراكم العرق وخاصة في الصيف -وإذا لم يهتم الإنسان بثنايا جسمه- تتولد روائح كريهة؛ حيث يصبح منفِّرًا مقزِّزًا، فيضع العطور، ويهمل الاستحمام فلا يزداد إلا سوءًا.

### ٣- انتقاص الماء :

وهذه اللفظة من الأدب النبوي؛ حيث يُعبَّرُ عن الأمور المستقبحة بالألفاظ المهذَّبة.

وقد فسَّرها راوي الحديث بالاستنجاء، وقد علَّمَه لنا الإسلام.

عن سلمان الفارسي أنه قيل له: «**قَدْ عَلَّمَكُمْ نَبِيُّكُمْ ﷺ كُلَّ شَيْءٍ حَتَّى الْخِرَاءةَ؟! فَقَالَ: أَجَلْ؛ لَقَدْ نَهَانَا أَنْ نَسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةَ لِغَائِط أَوْ بَوْلٍ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِالْيَمِينِ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِأَقَلَّ مِنْ ثَلاثَةِ أَحْجَارٍ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِرَجِيعٍ أَوْ بِعَظْمٍ**»(١).

والاستنجاء يكون بالماء فإن لم يوجد فبالحجارة، والدليل على تقديم الماء حديث خصال الفطرة، التي ذكر فيها رسول الله ﷺ انتقاص الماء، ويُعوَّض عن الحجارة بالأوراق المخصَّصة لذلك، والأفضل أن

---

(١) رواه مسلم، كتاب (الطهارة)، باب: (الاستطابة).

يُجْمعَ بينهما، ولا يقل عن ثلاث مرات.

ولا يخفى عليكِ النهي عنْ استخدام اليمين في هذا الأمر وحكمته الصحية، كما لا يفوتنا التنبيه على غَسْلِ اليدين جيدًا بعد هذه العملية، وعلِّمي ذلك أولادك؛ حيث إن كثيرًا من أمراض الجهاز الهضمي تنتقل بالعدوى الشخصية من هذا الأمر.

والحقيقة أن غسل اليدين لا يمنع أحيانًا بعض العدوى؛ مثل: الدودة الدبوسية، والإنتاميبا التي تسبب (التعنية)؛ وذلك بسبب عادات سيئة مثل: عدم غسل الطعام جيدًا، وعدم غسل اليدين قبل الأكل وبعده.

**٤ـ التنزه من البول.**

والأمر الأكثر أهمية -فقد يتجاهله البعض أو يؤديه بإهمال- الاستنجاء بعد البول.

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: مَرَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَى قَبْرَيْنِ، فَقَالَ: **«أَمَا إِنَّهُمَا لَيُعَذَّبَانِ، وَمَا يُعَذَّبَانِ فِي كَبِيرٍ؛ أَمَّا أَحَدُهُمَا فَكَانَ يَمْشِي بِالنَّمِيمَةِ، وَأَمَّا الآخَرُ فَكَانَ لا يَسْتَتِرُ مِنْ بَوْلِهِ»**. قَالَ: فَدَعَا بِعَسِيبٍ رَطْبٍ فَشَقَّهُ بِاثْنَيْنِ، ثُمَّ غَرَسَ عَلَى هَذَا وَاحِدًا، وَعَلَى هَذَا وَاحِدًا، ثُمَّ قَالَ: **«لَعَلَّهُ أَنْ يُخَفَّفَ عَنْهُمَا مَا لَمْ يَيْبَسَا»**.[١]

وفي رواية: **«وَكَانَ الآخَرُ لا يَسْتَنْزِهُ عَنِ الْبَوْلِ أَوْ مِنَ الْبَوْلِ»**.

---

(١) رواه مسلم، كتاب (الطهارة)، باب: (الدليل على نجاسة البول ووجوب الاستبراء منه).

وفي رواية: «فكان لا يستبريء». (١)

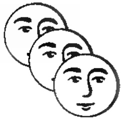
أما النميمة فلنا حديث واسع حولها في الكتاب الثاني من هذه السلسلة. (٢)

والمعنى الواضح لقوله ﷺ: «يَسْتَنْزِهُ مِنْ بَوْلِهِ» هو الاستنجاء من البول.

ويدخل في الاستتار أو الاستبراء - المذكورَيْن في روايات الحديث- المحافظة من أن يصيب البدن أو الثوب شيء من رزازه، ولا تنسي استخدام منشفة نظيفة بعد عملية الاستنجاء بالماء، سواء من البول أو غيره؛ حيث إن بقايا الماء قد تُسبِّب روائح غير طيبة مع اختلاطها بالغبار، وقد تسبب بعض الالتهابات الناتجة عن الاحتكاك؛ خاصة في فصل الصيف.

**وأنصحكِ باستخدام المُطهِّرات المناسبة مع ماء الاستنجاء؛ وخاصة لِلْقُبُلِ ولو مرة في الأسبوع؛ لتحمي نفسك من الالتهابات في هذا المكان، واستشيري طبيبة أمراض النساء عند الشعور بأي حَكَّة أو حرقان أو احمرار؛ حتى لا يتفاقم الخطر عليكِ وعلى زوجك إن كنت متزوجة.**

وسوف نستعرض معًا بتوسُّع الكثير عن النظافة الشخصية للمرأة عند الحديث عن النظافة كمصدر من مصادر الوقاية.



(١) رواه النسائي، كتاب (الطهارة)، باب: (وضع الجريدة على القبر).

(٢) راجعي كتاب (زينة المرأة حسن الخلق).

# الفصل الثالث

## نظافة الأسنان بالسواك

عن عَائِشَةَ -رَضِيَ اللهُ عَنهَا-، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «**السِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ**».[1]

**قال الحكماء: «إن صحة البدن تبدأ من الأسنان».**

وقد أجمع أطباء الأسنان أن معظم ما يصيب الأسنان من التسوس هو بسبب بقايا الطعام، فينصحون بدعكها بالفرشاة بعد كل وجبة على الأقل يوميًّا، بالإضافة إلى مرَّة قبل الدخول إلى الفراش، ومرة بعد الاستيقاظ من النوم صباحًا.

ولن يصبح الأمر صعبًا إن ارتبط غسل أسنانك بمواعيد الصلوات

---

(١) رواه النسائي، كتاب (الطهارة)، باب: (الترغيب في السواك). ورجاله ثقات، ورواه البخاري معلقًا.

اليومية؛ فعند الفجر يكون استيقاظك من نومك، وعند الظهر -تقريبًا- يكون موعد الإفطار، وعند العصر -تقريبًا- موعد الغداء، وعند العشاء يكون موعد عشاءك ونومك.

رَوَى البخاريُّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: **«لَوْلا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي -أَوْ عَلَى النَّاسِ- لأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلاةٍ»**.[1]

وقد مَرَّت بِنَا المضمضة لنظافة الفم كسُنَّة من سنن الفطرة، وهذه خصلة أخرى من خصال الفطرة تبين اهتمام الإسلام بصحة الأبدان، ومدخلها الفم وهي: (استخدام السواك)، وقد حَظِيَ السواك بموضع عظيم في حياة النبي ﷺ كما سنبين.

**ما هو السواك؟**

والسواك في اصطلاح العلماء هو: **«استخدام عود أو نحوه في دَلْكِ الأسنان؛ لتذهب الصُفْرَة وغيرها عنها»**.

وكان ﷺ يستخدم للسواك عود شجرة تُسمَّى: (الأراك)، وهذه الشجرة غنية بالمواد المُطهِّرة المانعة للتعفن والقاتلة للميكروبات، وبها مركَّبات كبريتية مانعة للتعفُّن، ومواد قابضة تُوقِفُ النزيف،

(١) رواه البخاري، كتاب (الجمعة)، باب: (السواك يوم الجمعة).

ولذلك فالسواك يقوِّي اللثة، ويوقف نزيفها، ويطهِّرها، ويشفي جروحها، ويطيِّب رائحة الفم والتنفس.

ويحتوي عود الأراك على ألياف مَرِنة تحتوي على زيتٍ طيَّارٍ، ومادة راتنجية، وأملاحٍ معدنية.

وعملية التَسوُّك -في حَدِّ ذاتها- من أهم العمليات الخاصة بنظافة الأسنان كما بيَّنَّا في أول كلامنا.

## حُكْمُ السِّوَاك

**يقول الإمام النووي:** «السواك مُستَحب في جميع الأوقات، ولكن في خمسة أوقات أشد استحبابًا:

١- عند الصلاة.

٢- عند الوضوء.

٣- عند تلاوة القرآن.

٤- عند الاستيقاظ من النوم.

٥- عند تغير الفم بسبب طعام أو صيام أو كلام أو غيره.

والمستحب أن يَستَاكَ عَرْضًا وطولا، وأن يكون برفق إذا كانت اللثة ملتهبة، ويُستحبُّ أن يُمرِّرَ السواك على طرف أسنانه، وكراسي أضراسه، وسقف حلقه تمريرًا لطيفًا، ويُستحبُّ أن يبدأ في سواكه بالجانب الأيمن من فيه، ويستحب أن يُعَوِّد الصبي السواك ليعتاده».

**النبي ﷺ والسواك:**

وكما قلنا: كان للسواك موضعًا خاصًا في حياة النبي ﷺ فتعالي لنرى ذلك معًا.(١)

عن حذيفةَ قال: «**كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَشُوصُ فَاهُ بِالسِّوَاكِ**».(٢)

**عَنْ عَائِشَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا- قَالَتْ: «دَخَلَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي بَكْرٍ وَمَعَهُ سِوَاكٌ يَسْتَنُّ بِهِ، فَنَظَرَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَقُلْتُ لَهُ: أَعْطِنِي هَذَا السِّوَاكَ يَا عَبْدَ الرَّحْمَنِ، فَأَعْطَانِيهِ فَقَصَمْتُهُ، ثُمَّ مَضَغْتُهُ فَأَعْطَيْتُهُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَاسْتَنَّ بِهِ وَهُوَ مُسْتَنِدٌ إِلَى صَدْرِي، وكان ذلك في مرضه الأخير ﷺ**».(٣)

**عَنِ الْمِقْدَامِ بْنِ شُرَيْحٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: «سَأَلْتُ عَائِشَةَ؛ قُلْتُ: بِأَيِّ شَيْءٍ كَانَ يَبْدَأُ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا دَخَلَ بَيْتَهُ؟ قَالَتْ: بِالسِّوَاكِ**».(٤)

هكذا ﷺ؛ إذا قام من الليل، وأول ما يفعله إذا دخل بيته، وينظر إليه راغبًا فيه حتى عند مرضه، وجعله ﷺ من سنن الفطرة.

## ثُمَّ هو من سُنَنِ الأنبياء

**عَنْ أَبِي أَيُّوبَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَرْبَعٌ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ:**

---

(١) راجعي كتاب: (نظرات في الطب النبوي) للمؤلف (تحت الطبع).

(٢) رواه البخاري، كتاب (الوضوء)، باب: (السواك).

(٣) رواه البخاري، كتاب (الجمعة)، باب: (مرض النبي ووفاته).

(٤) رواه مسلم، كتاب (الطهارة)، باب: (السواك).

التَّعَطُّرُ، وَالنِّكَاحُ، وَالسِّوَاكُ، وَالْحَيَاءُ».[1]

عن عَائِشَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «السِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ»[2]

**الغَزَلُ بالسواك :**

ومن أجمل ما ورد عن السواك ما رواه أبو داود في باب غَسْلِ السواك؛ عَنْ عَائِشَةَ أَنَّهَا قَالَتْ: «كَانَ نَبِيُّ اللَّهِ يَسْتَاكُ فَيُعْطِينِي السِّوَاكَ لأَغْسِلَهُ، فَأَبْدَأُ بِهِ فَأَسْتَاكُ، ثُمَّ أَغْسِلُهُ وَأَدْفَعُهُ إِلَيْهِ».[3]

يقول ابن حجر في (فتح الباري) تعليقًا على هذا الحديث: «**وهذا دالٌّ على عظمة أدبها، وكبير فِطْنَتِها؛ لأنها لم تغسله ابتداء حتى لا يفوتها الاستشفاء بريقه ﷺ، ثم تغسله تأدُّبًا وامتثالا**».

وعندما يداعب علي بن أبي طالب ﷺ السيدة فاطمة زوجته - وقد دخل عليها وفي فمها سواك من عود الأراك- فقال:

**حَظِيتَ يا عُودَ الأَرَاكِ بِثَغْرِهَا    أَمَا خِفْتَ يا عُودَ الأراكِ أراكَ**

**لَو كنتَ مِنْ أَهْلِ القِتَالِ قَتَلْتُكَ    مَا فَازَ بَعْدِي يا سِوَاكُ سِوَاكَ**

---

(١) رواه الترمذي، وقال: حديث حسن غريب. كتاب (باقي مسند الأنصار)، باب: (حديث أبي أيوب الأنصاري).

(٢) رواه النسائي، كتاب (الطهارة)، باب: (الترغيب في السواك)، ورجاله ثقات، ورواه البخاري معلقًا في كتاب (الصوم).

(٣) رواه أبو داود، كتاب (الطهارة)، باب: (غسل السواك)، ورجاله ثقات.

# ملفات الصحة والجمال

## 2 كيف تتعاملين مع آلام الأسنان؟

قبل أن نصرخ من ألم الأسنان يجب أن نعرف أولا: لماذا يحدث هذا الألم، وكيف يمكن أن نمنع حدوث هذا الألم؟ أمَّا إذا أحسستِ به فيجب -أيضًا- أن تعرفي كيف يمكن أن تتعاملين معه؟

### الألم نعمة:

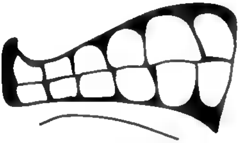
كما ذكر الأطباء يجب أن نعلم مسبقًا أن الألم نعمة ربَّانية تنبِّهنا إلى أن خطرًا ما يحيق بنا، وضررًا يصيب أجسامنا؛ كي نبتعد ونحمي أنفسنا. وآلام الأسنان ينطبق عليها -أيضًا- المعنى نفسه.

وأسباب آلام الأسنان متنوعة، وسوف نـذكر أهـم هـذه الأسـباب وأكثرها انتشارًا.

فعَصَبُ السّنِّ غبي - إن صحَّ القـول- فهـو يسـتجيب لأي مـؤثر خارجي بنوع واحد من الإحساس، الألم وفقط الألم.

## تسوس الأسنان

طبقة (مينـا) الأسـنان غـير حساسـة، لـذلك لا يظهـر أيُّ ألم أثنـاء تداعي هذه الطبقة تحت معـاول التسـوس إلى أن يـتم اختراقهـا، ونفـاذ الجراثيم إلى الطبقة التالية (العاج)، وهي حساسة تتأثر بالبرودة كما تتأثر بالحلوى، وحتى بضغط الطعـام. كـل هـذه المؤثرات تُتَرْجم إلى ألم ذي طبيعـة سـريعة، ويزول بزوال المؤثِّر. إن هذا الألم هو جرس إنذار؛ أن شيئًا ما قد أصـاب سِـنًا أو ضرسًـا في فمك.



## آلام العَصَب

وعندما يتغلغل التسوس ويقترب من العصب نفسه نلاحظ أن الألم يستمر فترة ما بعد زوال المؤثّر، ومع مزيد من الـتغيرات تفـاجئ بـألم لا يطاق دون سابق إنذار؛ لقد مرض العصب ذاتـه، وهـذه هـي صـرخاته وأنّاتِه، وبعد عدة نوبات من هذه الآلام قد تهدأ وربما تختفي، ولكـن لا تفرط في التفاؤل، وتظن أن العصب قد تمَّ شفاؤه مما أصابه، لا، بـل إنـه

قد قُضِيَ عليه تمامًا، فلم يَعُدْ به إحساس أو حيوية، بل إن الجراثيم قد هاجمته وأجهزت عليه، وهي الآن ترتع وتُعَرِيدُ في بقايا أنسجته المتعفّنة داخل خزانة العَصَب وقنوات الجذور، وسوف يأتي الوقت الذي تنطلق من خلال فتحة قمة الجذور، وتلتهب المنطقة المحيطة بها، وهذه العملية تُوصفُ علميًا بأنها خُرَّاج فمي (أي عند قمة الجذور) وقد يبدأ حادًّا أو مزمِنًا، وقد ينتشر في أي اتجاه مسبّبًا تورُّمًا في المنطقة القريبة من السنّ؛ مثل: الوجه أو الرقبة، وقد يكون تجمع الصديد هو الظاهرة الواضحة، وهذا الصديد يجب أن يجد مخرجًا، فيظل يضغط ضغطًا مستمرًا وشديدًا مسبّبًا آلامًا أشد، حتى يصنع فتحة في فراغ الفم أو منطقة التورم في الرقبة أسفل الفك أو أعلى الوجه ليخرج منها، وإلى أن يتم ذلك فأنتِ تعانين من الآلام التي لا تُحتَمل.

**التهاب اللثة:**

إن التهابات اللثة منتشرة بين الناس، وإن كانت الآلام المصاحبة لها طفيفة للغاية، ولكن لا تنسي الآلام النفسية الناجمة عن رائحة الفم الكريهة، ونزف اللثة لأقل لمسة.

ولكن التهاب اللثة قد يؤدي إلى ألم عن طريق آخر، فمع تقدم التهاب اللثة المزمن تنحسر أجزاؤها عن جذور الأسنان تاركة إياها تتعرض لِلّعاب، والطعام، ولجراثيم الفم، وجذور الأسنان لا تغطيها (مينا)، وأسطح الجذور حساسة للمؤثرات الحرارية، وتركيز المواد السكرية والمالحة.

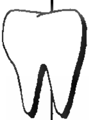
وكلما انحسرت اللثة فإن العظام المُدَعِّمَة للأسنان تتآكل، وتصبح الأسنان غير راسخة تحت ضغط الطعام أثناء مضغه، وتُحْشَر فضلات الطعام بين الأسنان، وتتجمع في الجيوب اللثوية، وتؤدي إلى آلام غير مُحتَمَلَة.

## مُسكّن لحين العلاج.

يجب -بالطبع- أن تسرعي باستشارة الطبيب؛ لتدارك هذه الآلام وعلاجها، ولحين اللجوء للطبيب لا ننصح بتناول المسكّنات، والتي قد تزيد الأمر سوءا، وإن كان من الضروري فإليكِ بعض المسكّنات الطبيعية:

يمكنك خلط بضعة فصوص من الثوم المهروس بقليل من زبدة الفول السوداني، ووضعها في مكان الألم، كذلك فإن تناول شراب مغلي من ورق التوت يفيد كمضمضة لعلاج التهاب الفم واللثة.

**ونكرِّر**: إن هذه المسكّنات ليست كبدائل عن العلاج، وإنما هي إلى أن يحين العلاج، فلا تهملي ولا تغفلي دور التغذية السليمة، وتحسين العادات الغذائية، والحرص على نظافة الفم والأسنان كَسُبُلٍ للوقاية، وأسباب للعلاج.



| | |
|---|---|
| **وتذكري:** | **زيارة طبيب الأسنان الدورية ولو مرة كل ستة أشهر تكفيك عناء زيارته بعد ذلك أسبوعيًا.** |

# الفصل الرابع

من سنن الفطرة

## قصُّ الأظافر

عَـنْ أَبِـي وَاصِـلٍ قَـالَ: لَقِيـتُ أَبَـا أَيُّـوبَ الأَنْصَارِيَّ فَصَافَحَنِي، فَرَأَى فِي أَظْفَارِي طُولا، فَقَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «يَسْأَلُ أَحَدُكُمْ عَـنْ خَبَرِ السَّمَاءِ وَهُوَ يَدَعُ أَظْفَارَهُ كَأَظَافِيرِ الطَّيْرِ، يَجْتَمِعُ فِيهَا الْجَنَابَةُ وَالْخَبَثُ وَالتَّفَثُ».[1]

وكما ورد في كلام أنس ﷺ عن النبي ﷺ: إن أقصى مدة تبقى فيها الأظافر بدون قصٍّ هي: أربعون ليلة، ويستحسن أن تقلَّمَ كل أسبوع مع الاستعداد لصلاة الجمعة، وهذا من سنته ﷺ.

ولا يخفى عليكِ -أختي المسلمة- ما تسببه الأظافر من أذى، فهي:

١- مصدر لتراكم الأوساخ والميكروبات، مما يجعل من الصعب نظافتها، فتؤدي إلى نقل الأمراض؛ وخاصة أمراض الجهاز الهضمي والتهاب العيون.

---

(١) رواه أحمد، (باقي مسند الأنصار)، باب: (حديث أبي أيوب الأنصاري)، وهو حديث مرفوع للنبي ﷺ . والتفث: الوسخ.

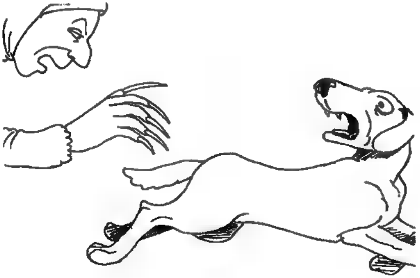
٢- يمكن أن تؤذي أولادك أو زوجك في التعامل اليومي معهم؛ من خلال أظفارك الحادة.

٣- بشاعة منظرها، حتى إن أحد الشعراء قال فَزِعًا:

قُلْ لِلْجَمِيلَةِ أَطْلَقَتْ أَظْفَارَهَا ... إني لِخَوفٍ كِدتُ أمضي هاربًا
إنَّ المخالبَ للوحوشِ تَخَالُهَا ... فمتى رأينا للظِّبَاءِ مَخَالِبًا؟!

وقد جمع ذلك كله ﷺ في تعجب من هؤلاء الذين يدَّعون تدينًا وحرصًا على القرآن، مع البعد عن النظافة.

عَنْ أَبِي وَاصِلٍ قَالَ: لَقِيتُ أَبَا أَيُّوبَ الأَنْصَارِيَّ فَصَافَحَنِي، فَرَأَى فِي أَظْفَارِي طُولاً، فَقَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «يَسْأَلُ أَحَدُكُمْ عَنْ خَبَرِ السَّمَاءِ وَهُوَ يَدَعُ أَظْفَارَهُ كَأَظَافِيرِ الطَّيْرِ، يَجْتَمِعُ فِيهَا الْجَنَابَةُ وَالْخَبَثُ وَالتَّفَثُ».(١)



(١) رواه أحمد، (باقي مسند الأنصار)، باب: (حديث أبي أيوب الأنصاري). وهو حديث مرسل (من أنواع الضعيف).

## صبغ الأظافر

وهنا وجب أن نتحدث عن شكل من أشكال زينة المرأة؛ وهو: صبغ الأظافر، أو ما يسمَّى: (المانيكير والأكلادور) وهو:

أولا: زينة لا يجب أن تبديها المرأة للأجانب، وداخلة تحت قوله تعالى: ﴿وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلا مَا ظَهَرَ مِنْهَا﴾ [النور: ٣١]

ثانيًا: إنها من مادة تترك غطاءً بلاستيكيًا ملوَّنًا يمنع وصول الماء إلى الأظافر، والتي يجب أن تُغْسَل بنصٍّ قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾ [المائدة: ٦]

## اللمعة

فغسل اليدين ركن من أركان الوضوء، إذا لم يتم بَطُلَ الوضوء، ويبطلت -بالتالي- الصلاة، وركن من أركان الغسل؛ حيث إن تعميم البدن بالماء إذا لم يتم بطل الغسل، وهكذا.

وهذه المادة تمنع من وصول الماء إلى جزء كبير من الجسم، وتسمى في الفقه: (اللمعة) ويُقْصَدُ بها: أيُّ مادة دهنية تَحُول دون وصول الماء إلى الجسم.

وأفتى العلماء بأنه إذا وُضِعَ هذا (المانيكير) بعد الوضوء أو الغسل فإن الصلاة تصِحُّ مع وجوده. وقد أفتى بهذا معظم علماء العصر؛ منهم الشيخ: حسنين مخلوف، والإمام الأكبر الدكتور عبد الحليم محمود شيخ الأزهر الأسبق، والشيخ محمد متولي الشعراوي -رحمهم الله جميعًا-،

والشيخ سيد سابق -رحمه الله-، والشيخ محمد بكر إسماعيل، وغيرهم.

### استخدام المبرد

ويُنْصَحُ باستخدام مبرد الأظافر برقة لتحديد الشكل المطلوب لها، وخصوصًا في الأظافر الجافة، ويمكن الاحتفاظ بسطح الأظافر أملس؛ ببردها بالمبرد الخفيف؛ لأن الأسطح غير الملساء غالبًا ما تتشقق، ويُرَاعَى عند استخدام المِبْرَد استخدامه في اتجاه واحد؛ حتى لا يؤدِّي إلى تشقق أو كسر الأظافر.

### واحذري

وقبل أن نترك تقليم الأظافر أنبهكِ إلى الجلد الزائد على جوانب الأظافر، وأحذرك من إزالته بالجذب؛ حيث يسبب جرحًا مفتوحًا يتلوث، فيتورم الإصبع، مما يؤدي إلى ألم شديد جدًّا، والأفضل إزالته بالمقص بعناية شديدة.

# ملفات الصحة والجمال

## 3 أظافرك عنوان جمالك وصحتك

الأظافر الصِّحيَّة الجميلة تعطي رونقًا وبهاءً لِيَدِ المرأة، مما يؤثر على مظهرها العام إيجابيًّا، وكذلك منها يتعرف الطبيب على الحالة الصحية للشخص بوجه عام؛ فهي تعكس أيَّ اضطراب في الجسم.

### مشكلات الأظافر

#### ١- التَّشَقق:

ومن المشاكل الشائعة التي تتعرض لها الأظافر التشقق والتمزق الذي يصيب المنطقة الهلالية في نهاية الظفر، وهذه التشقُّقَات تسمح بوجود البكتريا الضارة، مما يؤدِّي إلى هياجِ الجلد وحدوث العدوى.

ولذلك تجنبي طلاء الأظافر الذي يجف سريعًا؛ لأنه غالبًا ما يحتوي على مواد مجففة للأظافر تسبب تشققات أظافرك، وننصحك بتناول الفيتامين والمعادن.

## ٢. البروزات.

وفي بعض الأحيان تظهر بروزات حمراء في المنطقة الهلالية أسفل الأظافر، ويدل هذا على وجود حساسية من بعض طلاءات الأظافر التي تحتوي على مادة (الفورمالدهيد).

وفي حالة ظهور علامات بيضاء ناعمة على سطح الأظافر يكون هذا مؤشرًا للإصابة بالتهاب يبدأ من المنطقة الهلالية، ويمتد للخارج ويتسبب في انفصال جزئي للظفر.

وفي هذه الحالة يجب تقصير الأظافر والاحتفاظ بها نظيفة وجافة، مع استخدام المراهم المضادة للبكتريا على الأظافر وتحت أطرافها بانتظام.

## ٣-تقصف الأظافر السريع.

ويرجع تقصف الأظافر إلى عدة أسباب؛ مثل: تغيير الفصول، أو التعرض لعوامل ضارة مثل الصابون والمواد الكيماوية مع الماء لفترات طويلة، كما أن نقص بعض الفيتامينات؛ مثل: (ب٦] أو (أ)، والمعادن مثل: الحديد والزنك يؤدي -أيضًا- إلى تقصف الأظافر.

والعلاج هنا يكون بتناول المكملات الغذائية، والفيتامينات التي يصفها الطبيب، والابتعاد عن المسببات.

## ٤- مشكلة الأظافر السميكة.

يرجع هذا إلى بعض الأمراض الجلدية التي تؤدي إلى نمو سريع للأظافر، مما لا يتيح فرصة النمو الطبيعي لخلايا الجلد تحتها، فتلتصق بها، فتصبح الأظافر أكثر سُمْكًا.

## ٥- السطح المُعرَّج للأظافر.

يصاب سطح الأظافر -أحيانًا- بخطوط طولية بارزة، وتنتشر هذه الحالة مع التقدم في السن، ويرجع السبب فيها إلى أسباب وراثية، أو الإصابة ببعض الأمراض؛ مثل: (الروماتويد)، أو أمراض الشرايين.

## ٦- لماذا تلتصق الأظافر بلحم الأصابع؟

يحدث هذا عادة في أظافر الأقدام، ويكون السبب إمَّا نتيجة عملية قصٍّ خاطئة للأظافر، أو ارتداء حذاء شديد الضيق، وتسبب في هذه الحالة آلامًا شديدة، وتصاب -أيضًا- بالبكتريا، التي تتسبب بدورها في كثير من الأمراض.

***

# استراحة

- من سنن الفطرة: استنشاق الماء، وغسل البراجم، وانتقاص الماء (الاستنجاء)، وكلها خاصة بالنظافة بالماء.
- أصل هذا الفصل ما فرضه الله على كل مسلم ومسلمة من الغسل والوضوء، وهذه سنن متعلِّقة بتلك الفرائض.
- ويلحق بانتقاص الماء الاستبراء من البول؛ فقد وَرَدَ فيمن يهمله وعيد شديد من عذاب القبر.
- ومن سنن الفطرة أيضًا: استخدام السواك، وهو أمر عام في نظافة الفمِّ والأسنان.
- السواك: هو أداة تنظيف الأسنان من فرشاة أو غصن شجرة، وأفضل الأشجار المستعمَلة هي (شجرة الآراك)؛ لِمَا ثبت لها من فائدة للأسنان واللثة، وكان ﷺ يستعمله في أغلب الأحيان.
- ومن سنن الفطرة أيضًا: قص الأظافر، وهي لمحة عظيمة للوقاية من العدوى؛ حيث إنها مصدر لتراكم البكتريا.
- وقد أمر رسول الله ﷺ بألا تمر أربعون ليلة دون قصٍّ، وكان ﷺ يقص كل جمعة.

التزم سنة الفطرة

# الفصل الخامس

# الختـــان

عَنْ أَبِي الْمَلِيحِ بْنِ أُسَامَةَ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «**الْخِتَانُ سُنَّةٌ لِلرِّجَالِ، مَكْرُمَةٌ لِلنِّسَاءِ**».(١)

وهو إن كان واجبًا بالنسبة للرجال، فإنه من الأمور المباحة بالنسبة للنساء؛ حيث لم يرد أمرٌ به ولا نهي عنه من رسول الله ﷺ، وكل ما ورد فيه عنه ﷺ توجيه إلى الكيفية.

وهناك اختلاف شديد جدًّا بين العلماء حول هذا الأمر وخاصة للنساء، وتتَدخَّل في هذا الخلاف العادات والتقاليد من ناحية، ومحاولات غبية تريد النَّيْلَ من الإسلام من ناحية أخرى.

ومثل هذه الأمور التي لم يقطع فيها علماء الإسلام برأي يجب أن نردَّها إلى أولي العلم وأهل الذكر في المجال؛ وهم الأطباء، ذلك بعد أن نتعرف على ما ورد حول هذا الأمر في شريعتنا الغرَّاء.

---

(١) رواه أحمد، (مسند البصريين)، باب: (حديث أسامة الهذلي)، وفيه رجل ضعيف.

**حكم الختان.**

يقول الشيخ السيد سابق في كتابه (فقه السنة):« أحاديث الأمر بالختان للمرأة ضعيفة، لم يصح منها شيء».

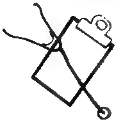
وكذلك قال الإمام ابن القيم في (تُحْفَةِ الودود)، والشوكانى في (نيل الأوطار).

أما آراء المذاهب في حكم الختان بالنسبة للمرأة فهي كالتالي:

قال الشافعية: هو واجب، أما الحنابلة والمالكية والأحناف فقالوا: «إنه سنة ومَكْرُمَة».

وقد بيَّن الإمام الشوكانى في كتابه (نيل الأوطار) ضَعْفَ جميع ما استدل به أصحاب الرأي القائل بالوجوب بالنسبة للمرأة، وقال: «والحق لم يقم دليل صحيح يدل على الوجوب، والمتيقَّن: السُّنية». وذلك أخذًا بعموم الأمر بالختان؛ حيث لم يخص رجلا ولا امرأة.

وقد فصَّل الطب هذا الأمر بالنسبة للرجال، فبيَّن أهميته الصحيَّة لهم، مما يجعل رأيهم هذا دليلا يؤيد مَنْ قال بالوجوب بالنسبة للرجال، وإن كان بعض العلماء قد قال: إنه ليس واجبًا بالنسبة للرجل أيضًا، إلا أن آراء الأطباء تخالف هذا الرأي، ويخالفه رأي الجمهور أيضًا.



**رأي الطب بالنسبة للنساء:**

وأيضًا بيَّن الطب ضرر الإفراط في هذا الأمر على النساء، ونصح الأطباء بتجنب ختان البنات نهائيًا إلا لضروره.

**حكم حديث الختان:**

أما ما انفرد بروايته أبو داودَ عَنْ أُمِّ عَطِيَّةَ الأَنْصَارِيَّةِ؛ أَنَّ امْرَأَةً كَانَتْ تَخْتِنُ بِالْمَدِينَةِ، فَقَالَ لَهَا النَّبِيُّ ﷺ: «لا تُنْهِكِي؛ فَإِنَّ ذَلِكَ أَحْظَى لِلْمَرْأَةِ، وَأَحَبُّ إِلَى الْبَعْلِ»[1].

وقد ضَعَّفَ جميع رواياته الإمام الشوكاني في كتاب (**نيل الأوطار**)[2]

وإن كان الشيخ الألباني قد صحَّحه بطرق وشواهد، فإنه ليس دليلا على وجوب أو سنية، أو حتى استحباب الختان للمرأة، بل هي عادة كانت عند العرب نصح رسول الله ﷺ بتعديلها وتهذيبها، وبيَّن علل وفوائد التقليل منها.

**الخفض:**

وكلمة (الخفض) للنساء تساوي الختان للرجل؛ حيث إن الخفض بالنسبة للمرأة هو قطع جزء من طرف جلدة تكون في أعلى فرج المرأة، فوق مدخل الذكر كعرف الديك، وتُسمَّى البَظْر.

**فائدة البظر المقطوع:**

وهذه الجلدة -البظر- هي مصدر من مصادر الإثارة الجنسية بالنسبة للمرأة؛ حيث تنتصب وتتورد لاندفاع الدم إليها، وهي تعجِّل إثارة المرأة، بل واكتشف العلم فوائد أخرى لها؛ حيث إنها تفرز بعض

---

(١) رواه أبو داود، كتاب (الأدب)، باب: (ما جاء في الختان). وقَالَ أَبُو دَاوُدَ: لَيْسَ هُوَ بِالْقَوِيِّ، وَقَدْ رُوِيَ مُرْسَلا، وقَالَ: مُحَمَّدُ بْنُ حَسَّانَ مَجْهُولٌ، وَهَذَا الْحَدِيثُ ضَعِيفٌ.
(٢) (نيل الأوطار) للشوكاني جـ ١ ص١٣٣.

المواد المفيدة للمرأة، وأنها إذا أُزيلت بالكلية أو جزء كبير منها فإن المرأة تفقد كثيرًا من استمتاعها بزوجها، وتستغرق إثارتها وقتًا طويلا قد لا تصل إليه، وهذا الأمر يسبب مللا للمرأة من العلاقة الزوجية الخاصة، مما يُعجِّل بسوء التفاهم بين الزوجين.

ويقول الشيخ عبد الحليم أبو شقة[1]:«والحقيقة أن أمر ختان البنات كان عادة من عادات العرب في الجاهلية، ولمَّا جاء الإسلام وضع له من الشروط ما يخفف من أثره على الرجل وعلى المرأة معًا، ويحفظ حقَّ كل منهما في الاستمتاع، ولهذا ورد في الحديث السابق: «**أشِمِّي ولا تُنْهِكي**»، أي: لا تبالغي في الخفض، وشبه القطعَ كأنه شم الرائحة».

ويقول الإمام ابن القيم في (تحفة الودود): «في الحديث ما يدل على الأمر بالإقلال من القطع، أي: اتركي الموضعَ أشَمَّ». والأشَمُّ: المرتفع.

وذكر الحديث أسبابًا لهذا الأمر عند خفض البنات، وهي تُرَجِّحُ التقليل منه قدر الإمكان، منها:

١- إنه أحظى للمرأة.
٢- أحب للبعل.

### أدلة القائلين بالوجوب.

أمَّا العلماء الذين يعتبرون ختان البنات واجبًا أو حتى سنة فإن من حُجَجِهم العقلية، بجانب الأدلة النصية الضعيفة:

---

(١) كتاب: (تحرير المرأة في عصر الرسالة) للشيخ عبد الحليم أبو شقة. الجزء الخامس.

١- أن هذه الجلدة تكون كبيرة متضخمة في بعض النساء.

٢- أن وجودها يؤدي إلى زيادة شهوة النساء وسرعة استثارتهن، وهذا أخوف عليهن أن يقعن في الرذيلة.

**والحقيقة**: إنه بالنسبة للعِلَّة الأولى، فإن هذا عيب يُعَالَجُ طبيًّا، ويقدَّر بقدره، ويترَكُ للمتخصِّص.

أمَّا الأمر الثاني فإن العقل يقول: إن العفاف والفضيلة ليس بجزء يبقى أو يُزَال من الجسم، إنَّما هي التربية والتقوى، وإلا فإن الرجال أكثر شهوة واستثارة من النساء ولم يأمر أحد بقطع ذكورهم؛ بل إن الختان الواجب بالنسبة لهم سبب مساعد من أسباب زيادة الإثارة.

**وفي النهاية**:

**فإن مَنْ تحب، أو يحب أن يخْفِضَ بناته فعليه أن يتقي الله ويجعله على يد طبيب أو طبيبة متخصِّصَة، ويستمع إلى رأيهم في هذا الأمر، فأحيانًا تكون البنت لا تحتاج بالمرة إلى الخفض.**

**ويقول الفقهاء**:

«وعدم القطع لا شيء فيه، أما استئصال الجلدة كلها أو أكثر من ذلك المنتشر في مصر والسودان وبعض البلاد العربية، وهو ما يُسمَّى: (بالخفاض الفرعوني) فهو حرام مخالف للسنة، وفيه جاهلية، وشديد الضرر على المرأة والرجل معًا».[1]

---

(١) انظري: (فقه النساء في الطهارة) لمحمد عطية خميس.

# استراحة

الختان من سنن الفطرة

- وهو واجب بالنسبة للرجل.
- ومباح بالنسبة للمرأة بشروط.

وأحاديث ختان البنات ضعيفة السند، ولا يحتمل متنها الأمر به أو وجوبه.

ويُفضَّل أن يُرْجَعَ إلى طبيب متخصص لمعرفة حاجة الفتاة إلى الخفاض (الختان) أو عدمه، ولا يُرْجَعُ في هذا الأمر إلى العادات والتقاليد.

**انتبهي:**

**العفاف ليس بقطع جلدة، وإنما بالتربية على الفضيلة.**

# الفصل السادس

# الشعر

عَــنْ أَبِــي هُرَيْــرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَـالَ: «مَــنْ كَانَ لَهُ شَعَرٌ فَلْيُكْرِمْهُ».(١)

هو كما قال المَثَلُ: «تاجُ المرأة وسرُّ جمالِهـا». وقـالوا: «نصـف جمال المرأة شعرُهَا». وتغنَّى به المحبون وتفننوا في وصفه، حتى قال أحدهم:

بَيضَاءُ تَسْحَبُ مِنْ قِيَامٍ شَــعْرَهَا ... وَتَغِيبُ فِيهِ وَهْوَ وَحِفٌ أَسْحَمُ(٢)

فَكَأَنَّهَا فِيــهِ نَهَـارٌ مُشْـرِقٌ ... وَكَأَنَّهُ لَيـلٌ عَلَيهَــا مُظْلِـمٌ

(١) رواه أبو داود، كتاب (الترجل)، باب: (في إصلاح الشعر)، وفيه ضعف.

(٢) وَحِف: مضطرب متحرك متموج. وأسحم: طري ناعم كأنه مدهون بالشحم.

## أسنمة البخت

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّـهِ ﷺ: «صِنْفَانِ مِنْ أَهْلِ النَّارِ لَمْ أَرَهُمَا؛ قَوْمٌ مَعَهُمْ سِيَاطٌ كَأَذْنَابِ الْبَقَرِ، يَضْرِبُونَ بِهَا النَّاسَ، وَنِسَاءٌ كَاسِيَاتٌ عَارِيَاتٌ مُمِيلاتٌ مَائِلاتٌ، رُءُوسُهُنَّ كَأَسْنِمَةِ الْبُخْتِ الْمَائِلَةِ، لا يَدْخُلْنَ الْجَنَّةَ وَلا يَجِدْنَ رِيحَهَا، وَإِنَّ رِيحَهَا لَيُوجَدُ مِنْ مَسِيرَةِ كَذَا».(١)

ومعنى رؤوسهن كأسنمة البخت: أي تشبه سنام الجمل الكبير، وذلك بسبب تكبير الشعر، ووصله، وإظهاره.

وشعر المرأة ضمن عورتها التي أمر الله -سبحانه وتعالى- بحفظها عن الأنظار؛ قال تعالى: ﴿وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلاَ يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ﴾ [النور: ٣١]

وهو من الزينة التي أمر الله بعدم إبدائها، قال تعالى: ﴿وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلا مَا ظَهَرَ مِنْهَا﴾ [النور:٣١]. وهو موضع الخمار؛ حيث يغطيه ولا يظهر منه شيء.

قال تعالى:﴿وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ﴾ [النور: ٣١]

### من الطرائف اللغوية:

قالت فتاة صغيرة لأبيها: «يا أبتِ: اشترِ لي لوطًا أغطي به فَرْعَلِي؛ فإني قد عَتَعْتُ».

---

(١) رواه مسلم، كتاب (اللباس والزينة)، باب: (النساء الكاسيات العاريات الغافلات المميلات).

واللوط هو: الرداء.

وفرعلي: أى شعري.

عَتَعْتُ: أي بلغت وأدركت.

وكانت ذلك فصاحة من البنت، وزيادة حياء، فلم تُصَرِّحْ لأبيها.

أمَّا في بيتكِ، وبين أقرانكِ من النساء، ومع محارمك، فالفطرة مع الشعر لها خصال كثيرة؛ منها:

**١- إكرامه بدهنه وتمشيطه.**

**٢- عدم نتف شيبه وخضابه.**

◆◆◆

# أولاً: إكرام الشعر

وأذكِّرك في البداية بحديث جابر بن عبد الله الذي ذكرناه من قبل.

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: قَفَلْنَا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ مِنْ غَزْوَةٍ، فَتَعَجَّلْتُ عَلَى بَعِيرٍ لِي، فَإِذَا النَّبِيُّ ﷺ فَقَالَ: «**مَا يُعْجِلُكَ؟**» قُلْتُ: كُنْتُ حَدِيثَ عَهْدٍ بِعُرُسٍ. فَلَمَّا ذَهَبْنَا لِنَدْخُلَ قَالَ ﷺ: «**أَمْهِلُوا حَتَّى تَدْخُلُوا لَيْلاً -أَيْ عِشَاءً- لِكَيْ تَمْتَشِطَ الشَّعِثَةُ، وَتَسْتَحِدَّ الْمُغِيبَةُ**».[(١)] (أي التي غاب عنها زوجُهَا).

**الشَّعِثَةُ:**

ولكي تعلمي أهمية تمشيط الشعثة، وجمع هذا الشعر الثائر وإكرامه إليكِ هذه القصة التي وردت عن رجل، وأظنها بالمرأة أولى.

دخل رجل على أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ﷺ وكان أشعث الرأس، أَغْبَر الثوب، ومعه امرأته وهما يتشاجران، وتقول المرأة: لا أنا ولا هذا -أي: خلصني منه يا أمير المؤمنين- فعرف كراهية المرأة لزوجها، فأرسل الزوج، وأمره أن يغتسل ويمشِّطَ شعره ويدهنه ويأخذ منه، ويقلم أظافره، فلمَّا حضر الرجل -وقد نفَّذ ما أمره به أمير

(١) رواه البخاري، كتاب (النكاح)، باب: (تزويج الثيبات).

المؤمنين- أمره أن يتقدم من زوجته، فاستغربته المرأة أول الأمر، ثم لمَّا عرفته رضيت ورجعت معه، فقال عمر: «وهكذا فاصنعوا لهن، فو الله إنهن ليُحْبِبنَ أن تتزينوا لهنَّ كما تحبوا أن يتزيَّنَّ لكم»!

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ»(١).

وعَنْ عَطَاءَ بْنَ يَسَارٍ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فِي الْمَسْجِدِ، فَدَخَلَ رَجُلٌ ثَائِرَ الرَّأْسِ وَاللِّحْيَةِ - أي: أشعث الشعر- فَأَشَارَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِيَدِهِ أَنِ اخْرُجْ، كَأَنَّهُ يَعْنِي إِصْلاحَ شَعَرِ رَأْسِهِ وَلِحْيَتِهِ، فَفَعَلَ الرَّجُلُ ثُمَّ رَجَعَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَلَيْسَ هَذَا خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدُكُمْ ثَائِرَ الرَّأْسِ كَأَنَّهُ شَيْطَانٌ»(٢).

فمن سنن الفطرة مع الشعر إكرامه؛ بأن يغسلَ، ويمشَّطَ، ويُدهنَ.

(١) رواه أبو داود، كتاب (الترجل)، باب: (في إصلاح الشعر)، وفيه ضعف.
(٢) رواه مالك، كتاب (الجامع)، باب: (إصلاح الشعر)، وصحَّحه الألباني.

# ملفات الصحة والجمال

# 4

## نصائح لإكرام الشعر

**١- العناية بالشعر تأتي من الداخل.**

**٢- اختبار: تعرَّفي على شعرك.**

**٣- العناية بالشعر علم وفن.**

**٤- قِشْر الشعر.**

**٥- حتى لا يسقط شعرك.**

### (١) العناية بالشعر تأتي من الداخل

إن شعرك مرآة لصحتك، فإذا كنت تتمتعين بصحة جيدة، وتتناولين طعامًا متوازنًا يمدكِ بكل ما تحتاجينه من مواد غذائية، وتحصلين على القدر الكافي من الراحة، وتواجهين ضغوط الحياة بمرونة فإن هذا -ولا شك- سينعكس على شعرك ومظهرك؛ فالعناية بالشعر تبدأ دائمًا من الداخل، وإلا فإن أفضل أنواع البَلْسَم ستقف عاجزة، ولن تحقق أي نتائج.

لهذا فتذكري دائمًا أن معظم مشاكل الشعر يمكن حلها بإدخال بعض التغيرات على نمط الحياة التي تعيشين، وإذا أردتِ أن تعرفي ما هي الطريقة فهيا معنا.

## فروة الرأس

للعناية بفروة رأسكِ عليكِ بعمل مساج أسبوعي لفروة الرأس؛ لتخفيف حدة التوتر وإثارة الغدد الدهنية مستخدمة أصابعك وليس أظافرك، وابدئي من جهة الجبهة واضغطي ضغطًا خفيفًا عليها مع تحريك، أصابعك بشكل دائري بطيء على رأسك بكامله، متجهة إلى الرقبة.

## الشعر الجائع والريجيم

الريجيم قد يكون مشكلة لشعرك إذا كان بدون إشراف طبي؛ لأنه يُسَبِّب نقص المواد الغذائية اللازمة لنمو الشعر.

## (٢) اختبار: تعرَّفي على شعرك

| السؤال | نعم | لا |
|---|---|---|
| - هل يعاني شعرك من وجود بعض الشحنات الكهربائية؟ | | |
| - هل يمكن أن تصفي شعرك بأنه يتصرف كما يحلو له؟ | | |
| - هل ينتصب شعرك قليلا عند الجذور؟ | | |
| - هل تنتعش تسريحة شعرك إذا مرَّرتِ أصابعك خلالها؟! | | |

إذا كانت معظم إجاباتك: **نعم**

أنت محظوظة؛ لأنك تستطيعين التصرف مع شعرك كما تشائين، ولكن عليكِ العناية به حتى لا يصبح صعبَ التصفيف، واحرصي على استخدام الشامبو المناسب له.

إذا كانت معظم إجاباتك: **لا**

فإن شعرك صعبٌ لا يسهل التعامل معه، وكوني ذكية في اختيار تسريحة ملائمة، واعلمي أن التسريحات الطويلة أو القصيرة أفضل من القصات متوسطة الطول؛ لأنها أسهل في التعامل معها من غيرها.

## (٣) العناية بالشعر علم وفن

### أولا: تعرَّفي على نوع شعرك.

(١) الشعر الدهني.

**هل يبدو شعرك لَزِجًا مشحمًا؟**
**هل هو سريع الاتساخ بالأتربة؟**
**هل لديك مشكلة قشرة الشعر؟**

إذا كانت إجابتك عن هذه الأسئلة بـ (نعم) فإن هذا يعني أن شعرك دهني، وهذا النوع من الشعر كثيرًا ما يصاحبه ظهور القشرة.

### للعناية بالشعر الدهني اتبعي الآتي:

- اغسلي شعرك بصفة منتظمة؛ لتخليصه من الدهون الزائدة، وما يعلق به من أتربة أو أي أشياء أخرى تسيء إلى منظره، وليكن ذلك بمعدل ٢-٣ مرات أسبوعيًّا.
- يُفضَّل استخدام أنواع الشامبوهات المحتوية على الليمون أو البيض؛ لتقليل تراكم الدهون بالشعر، وبالتالي تقليل فرصة اتساخه.
- اشطفي شعركِ من وقت لآخر بكمية من عصير الليمون المُخفَّف،

أو محلول الخل (ملعقة خل كبيرة تضاف إلى لتر ماء).

- هناك بعض المأكولات تزيد من إفراز الدهون بفروة الرأس ننصحك بالإقلال من تناولها؛ مثل: الأطعمة الحريفة بوجه عام كالفلفل وغيره، وكذلك التوابل والبهارات والشكولاتة، وكذلك المشروبات الساخنة جدًّا.
- يُرَاعَى أن يُمَشَّطَ الشعر بهدوء؛ لأن التمشيط العنيف يثير فروة الرأس، ويحثها على زيادة نشاطها في إفراز الدهون.

**٢ - الشعر الجاف.**

**هل تجدين شعرك فاقدًا للبريق والحيوية؟**
**هل تجدين صعوبة في تصفيف شعرك؟**
**هل لديك مشكلة تَقَصُّف الشعر، أو هل تلاحظين تشققات بنهايات أطرافه؟**
**هل تعتقدين أن شعرك يتساقط بسهولة؟**

إذا كانت الأعراض السابقة تتفق مع شعرك، فإن شعرك أكثر عرضة من غيره للتقصف والتساقط؛ لأنه من نوع الشعر الجاف.

وفي أغلب الحالات يكون للفتاة شعر عادي، لكنها للأسف تتلفه بيديها دون أن تدري؛ عن طريق استعمال مستحضرات التجميل الصناعية؛ مثل: استخدام صبغات الشعر الكيماوية، وكثرة كيِّ الشعر، أو شَدِّه على (الرولو) الساخن، أو استعمال مستحضرات صناعية غير

جيدة للعناية بالشعر، أو كثرة تعرض الشعر لحرارة الشمس ولظروف البيئة المحيطة.

**وللعناية بالشعر الجاف يُتَّبع الآتيّ:**

يُرَاعَى عدم الإكثار من غسله بالصابون أو الشامبو؛ حتى لا يفقد ما به من دهون قليلة فيزداد جفافًا، ويكفي غسله بمعدل مرة واحدة كل أسبوع أو عشرة أيام بالشامبو.

احذري

**استعمال صابون سيئ؛ لأن كثرة استعمال الصابون عامة تجعل الشعر جافًا، فما بالك بالسيئ منه؟!**

- أفضل أنواع الصابون لغسل الشعر الجاف هو الذي يحتوي على زيت الزيتون أو الجلسرين، أو الشامبوهات المحتوية على الزيت أو (اللانولين).

- تدليك فروة الرأس من وقت لآخر -سواء أثناء غسل الشعر أو التمشيط- خطوة مهمَّة جدًّا للعناية بالشعر الجاف؛ لأنها ببساطة تعمل على تنشيط الدورة الدموية بفروة الرأس، مما يزيد من ورود الدم للغدد الدهنية، ويزيد بالتالي من نشاطها في إفراز الدهون.

**حَمَّام الزيت:** وَصْفَة قد تكون قديمة، لكنها مفيدةٌ جدًّا للتغلب على جفاف الشعر.

وطريقته هي: عمل تدليك لفروة الرأس والشعر بأحد الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون -وذلك بعد غسل الشعر-، ثم القيام بلف منشفة (فوطة) دافئة حول الشعر لمدة نصف ساعة.

٣ - الشعر العادي.

وهو الذي يُحَاطُ بطبقة معتدلة من الدهون، وفي مثل هذه الحالة عليكِ أن تعاملي شعرك بحنان ورفق؛ حتى لا يتمرد عليكِ.

**وأهم ما يحتاجه الشعر العادي من وسائل العناية نلخصه في الآتي:**

- الحرص على عدم الإفراط في غسله؛ حتى لا يتحول إلى حالة الجفاف.
- اختيار شامبو مناسب (شامبو طبيعي أو من الأعشاب).
- الحرص على عدم تعريضه لفترة طويلة لحرارة الشمس كما في فصل الصيف.
- يحتاج من وقت لآخر للعناية به عن طريق المستحضرات المغذِّيَة والمرطِّبة، وغيرها من وسائل العناية بالشعر.

## (٤) قشـــــر الشــــعر

قشر الشعر أحد مظاهر الاضطرابات الجلدية، وهو نوع شائع جدًّا، ويتكون نتيجة إفراز فروة الرأس لكمية كبيرة من الدهون، وتبدل خلايا الجسم بسرعة أكبر من اللازم.

### أما العلاج فيكون باتباع الخطوات التالية:

١- عدم استخدام الزيوت والكريمات بكثرة لفروة الرأس.

٢- غسل الشعر يوميًّا بالماء الدافئ.

٣- استخدام الأنواع الخاصة من (الشـامبوهات) المضادة للفطريات، والمخصصة لهذا الغرض، والمتوفرة في الصيدليات.

## (٥) حتى لا يسقط شعرك

لا بُدَّ أن نعرف أن الشعر في حالة تجدد كامل طوال سنوات العمر؛ حيث يمر عمر الشعرة بثلاث مراحل: (حالة النمو، حالة الركود، ثم السقوط لتحل محلها شعرة جديدة) فإذا كان سقوط الشعر بكمية غير معتادة، فهنا يكون الخطر.

### علاج السقوط

يُدلَّك الشعر بتثبيت الأصابع فوق فروة الرأس وتحركها بطريقة تسمح بتنشيطه، مع استعمال أنواعٍ جيدة من الكريمات المُغَذِّيَة والشامبوهات الجيدة، ثم نستخدم خليطًا من الزيوت المختلفة؛ مثل: زيت جوز الهند، وزيت الزيتون؛ لتدليك فروة الرأس.

### أخطاء شائعة

وهناك أخطاء شائعة تقع فيها المرأة ببساطة خلال رحلة بحثها عن الجمال، ومحاولاتها الدائمة ليكون شعرها في أبهى صورة، وهي كالآتي:

١- كثرة استعمال الصبغات والمواد الكيميائية.

٢- استعمال (الرولو) لمدة طويلة، مِمَّا يساعد على تقصف الشعر.

٣- التعرض لأشعة الشمس والرطوبة بكثرة؛ فحرارة الشمس

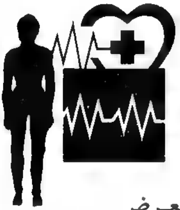
تؤثر على حيوية الشعر.

٤- استعمال مجفف الشعر بطريقة خاطئة.

٥- استعمال بعض أنواع الشامبوهات والصابون الذي يحتوي على مواد ضارة للبُصَيلات.

٦- القيام بعمل رجيم قاسٍ.

## الصحة تمنع السقوط



إن المرأة التي تتمتع بصحة جيدة من الطبيعي أن يتساقط شعرها بمعدل ١٠٠ شعرة يوميًّا، ولكن إذا زادت على ذلك تصبح حالة مَرَضِيَّة، ويجب عرضها على الأخصائي، ولأن الشعر مرتبط بصحة وحيوية الجسم كله فالمرأة بطبيعتها تتعرض لتغيرات فسيولوجية في مراحل وفترات محددة من عمرها.

## والتغذية

التغذية السليمة من أهم العوامل التي تساعد على عدم سقوط الشعر؛ وذلك بالاهتمام بتناول البروتينات والخضراوات الطازجة والفاكهة والألبان بجميع أنواعها، وفيتامين (أ) المتوفر في الأسماك، والكبد، والزبد، والسبانخ، فهذه تساعد على إعطاء الشعر بريقًا وصحة ونضارة.

## الوقايـــة

أما عن أساليب الوقاية فهي: معاملة الشعر برفق وَرِقَّة، وعدم شدِّه بقوة، وعدم استخدام المواد الكيميائية التي تساعد على فَرْدِ الشعر؛ لأنها تؤدي إلى تقصف بصيلة الشعر، كما يجب غسل الشعر برفق؛ لأن الشعر عند تعرضه للماء يكون أكثر عرضة للتساقط، كما يجب بعد غسيل الشعر تجفيفه بالضغط عليه بالفوطة -ليس بقوة-، وعند استعمال مجفف الشعر حاولي إبعاده عن شعرك بنحو ١٥سم، ولا تشدي شعرك للخلف؛ لأن هذه الطريقة تفسد الشعر وتقصِّفه.

**وفي النهايـــة ننصـــح المـــرأة بالاعتـدال في كلِّ شـيء حتـى تـــزداد تألُّقًــا، وتتقــي نفســها المشاكل التي هي في غنى عنها.**

## ثانيًا: الشيب والخِضَاب

التعامل مع الشيب هو الواجب الثاني من واجبات إكرام الشعر.

**نَتْفُ الشَّيبِ.**

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: «يُكْرَهُ أَنْ يَنْتِفَ الرَّجُلُ الشَّعْرَةَ الْبَيْضَاءَ مِنْ رَأْسِهِ وَلِحْيَتِهِ».(١) والرجل والمرأة سواء في ذلك.

**صبغ الشيب**

وقد أمر رسول الله ﷺ بتغيير الشيب بالخضاب.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «**إِنَّ الْيَهُودَ وَالنَّصَارَى لا يَصْبُغُونَ فَخَالِفُوهُمْ**».(٢)

عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: «دَخَلْنَا عَلَى أُمِّ سَلَمَةَ فَأَخْرَجَتْ إِلَيْنَا مِنْ شَعْرِ النَّبِيِّ ﷺ، فَإِذَا هُوَ مَخْضُوبٌ أَحْمَرُ بِالْحِنَّاءِ وَالْكَتَمِ».(٣)

**لون الصبغ**

أمَّا لون الخِضَاب فلا خلاف في أنه جائز بأي من اللونين؛ (الأحمر

(١) رواه مسلم، كتاب (الفضائل)، باب: (شيبه).
(٢) رواه البخاري، كتاب (أحاديث الأنبياء)، باب: (ما ذكر عن بني إسرائيل).
(٣) رواه أحمد، (باقي مسند الأنصار)، باب: (حديث أم سلمة زوج النبي)، ورجاله ثقات.

والأصفر) أمَّا الأسود فقد اخْتُلِفَ فيه؛ حيث وردت أحاديث تُرَغِّب فيه، وأحاديث تنهي عنه.

لذلك قال البعض بجوازه بِعِلَّة؛ مثل: إرهاب العدو، وإرضاء الزوج أو الزوجة، وقال البعض: إنه يجوز مطلقًا دون عِلَّة.

**اللون الأسود:**

وعلَّق ابن القيم في كتاب (زاد المعاد) على هذا الخلاف فقال: الجواب من وجهين:

أحدهما أن النهي يكون عن التسويد البَحْت، فأمَّا إذا أُضِيفَ إلى الحناء شيء آخر جعل لونها بين الحمرة والسواد فجائز.

أما الثاني: إن الخضاب بالسواد المنهي عنه خضاب التدليس؛ كخضاب شعر المرأة الكبيرة تَغُرُّ مَنْ يتقدم للزواج، وخضاب الشيخ يَغُرُّ المرأة، فإنه من الغشِّ والخداع.

فأمَّا إذا لم يتضمن تدليسًا ولا خداعًا فهو جائز؛ فقد صحَّ عن الحسن والحسين -رضي الله عنهما- أنهما كان يخضبان بالسواد.

ثم ذكر ابن القيم مجموعة كبيرة من الصحابة والتابعين صبغوا بالسواد[1].

**الخضاب النبوي**

وقد كانت في حياة النبي ﷺ مجموعة من النباتات كان يصبغ بها،

---

(١) (زاد المعاد) لابن القيم.

وينصح بالصبغ بها، وهي أفضل كثيرًا من الصبغات الكيميائية الموجودة في الأسواق، والتي قد تسبب حساسية لفروة الرأس، وقد تؤذي الشعر، وخاصة تلك التي تحتوي على ماء الأكسجين الذي يحرق الشعر.

وهذه النباتات هي: الحِنَّاء، والكَتَم، والوَرَس، والوسم.

وبخلط هذه النباتات -أو نباتات أخرى- مع الحناء يعطيكِ قدرة على تغيير الألوان، واختيار اللون الذي تفضلينه، بجانب الفوائد العظيمة لنبات الحنة؛ حيث تحتوي على مواد قابضة ومطهِّرة تنقي فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات والفطريات، ومن الإفرازات الزائدة من الدهون.

## وللتحكم في لون الحناء يمكن اتباع الآتي:

١-لون الحنة الأصلي هو الأحمر الفاتح، ويتحول إلى الأحمر الغامق بعد أيام.

٢-بإضافة مادة حمضية خفيفة كالخل يثبت لونها الفاتح.

٣-بإضافة (الكركديه) تحصلين على لون أحمر يميل للبني، ويُسَمَّى البندقي.

٤-بإضافة قشرة الباذنجان الأسود تحصلين على اللون البني الطوبي.

٥-بإضافة نبات الشيح تحصلين على اللون الذهبي المسمَّى بـ (الكستنائي).

٦-بإضافة نبات النيلة (الوسم) -وتسمى ورد النيل أو الحنة البغدادي- تحصلين على اللون الأسود.

٧-بإضافة نبات الكتم تحصلين على لون بين الأسود والبني.(١)

**الواصلة:**

عَنْ حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ أَنَّهُ سَمِعَ مُعَاوِيَةَ بْنَ أَبِي سُفْيَانَ عَامَ حَجَّ وَهُوَ عَلَى الْمِنْبَرِ، وَتَنَاوَلَ قُصَّةً مِنْ شَعْرٍ يقول: أَيْنَ عُلَمَاؤُكُمْ؟ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَنْهَى عَنْ مِثْلِ هَذِهِ، وَيَقُولُ: «**إِنَّمَا هَلَكَتْ بَنُو إِسْرَائِيلَ حِينَ اتَّخَذَ هَذِهِ نِسَاؤُهُمْ**».(٢)

وفي رواية أنه أَخْرَجَ كُبَّةً مِنْ شَعَرٍ، وقَالَ: «مَا كُنْتُ أَرَى أَحَدًا يَفْعَلُ هَذَا غَيْرَ الْيَهُودِ. إِنَّ النَّبِيَّ ﷺ سَمَّاهُ الزُّورَ -من التزوير، يَعْنِي الْوَاصِلَةَ فِي الشَّعَرِ».(٣)

وعن أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «**لَعَنَ اللَّهُ الْوَاصِلَةَ، وَالْمُسْتَوْصِلَةَ، وَالْوَاشِمَةَ، وَالْمُسْتَوْشِمَةَ**».(٤)

(١) انظري تفصيل ذلك في كتابنا: (نظرات في الطب النبوي) تحت الطبع.

(٢) رواه البخاري، كتاب (اللباس)، باب: (الوصل في الشعر).

(٣) رواه البخاري، كتاب (اللباس)، باب: (الوصل في الشعر).

(٤) رواه البخاري، كتاب (اللباس)، باب: (الوصل في الشعر).

ولا يجد المسلم ما يقوله هنا، فالمرأة مأمورة أن تغطي شعرها أصلا، فلا تطيله أو تصله بشيء، وحتى هذا الفعل لا يجوز بإذن الزوج أو تزينًا له؛ لأنهُ أمر محرَّم، ملعونة مَنْ تفعله أو مَنْ تعمل فيه، ولم أجد عذرًا لفاعلته من مرض أو غيره.

عَنْ عَائِشَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا- أَنَّ جَارِيَةً مِنَ الأَنْصَارِ تَزَوَّجَتْ، وَأَنَّهَا مَرِضَتْ فَتَمَعَّطَ شَعَرُهَا، فَأَرَادُوا أَنْ يَصِلُوهَا، فَسَأَلُوا النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: «لَعَنَ اللَّهُ الْوَاصِلَةَ وَالْمُسْتَوْصِلَةَ».[1]

عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ أَبِي بَكْرٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- أَنَّ امْرَأَةً جَاءتْ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَتْ: «إِنِّي أَنْكَحْتُ ابْنَتِي ثُمَّ أَصَابَهَا شَكْوَى فَتَمَرَّقَ رَأْسُهَا، وَزَوْجُهَا يَسْتَحِثُّنِي بِهَا أَفَأَصِلُ رَأْسَهَا؟ فَسَبَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْوَاصِلَةَ وَالْمُسْتَوْصِلَةَ».[2]

***

(١) رواه البخاري، كتاب (اللباس)، باب: (الوصل في الشعر).
(٢) رواه البخاري، كتاب (اللباس)، باب: (الموصولة).

## الزينـــــة :

وقبل أن نترك هذا الفصل لا بُدَّ أن نـذكِّرَ بقضـية (الزينـة)، حيـث أنها على شقين:

### الأول: الزينة المُباحة.

يجوزُ للمرأة أن تتجمَّل وتتطيَّب في بيتها بما شـاءت مـن أدوات الزينـة، والجميل من الثياب، والحُلِي، والخِضَاب، والكُحْل، مع مراعاة عدة قواعد:

١- لا ضرر ولا ضرار، فلا تستعمل مادة تؤذيها في جلدها أو صحتها.

٢- لا إفراط ولا تفريط، فلا يصبح أمـر الزينـة ثِقَـلاً ماديًـا علـى البيت، أو يطغى على أوقات ومصالح مهمة.

٣- لا يبدين زينتهن لغير أزواجهن ولغير المحارم.

### الثاني: الزينة المُحرمة.

وهي أنواع من الزينة حرَّمها الله، ولَعَنَ فاعلتهـا، وأمـر باجتنابهـا، وقد تحدثنا عن بعضها من قبل، ومن أمثلتها: (تفليج الأسنان - الوشـم - النَّمَص - وصل الشعر) وهذه الزينة تحمل -دائمًا- شعار الشـيطان؛ وهو تَغْييرُ خَلْقِ الله.

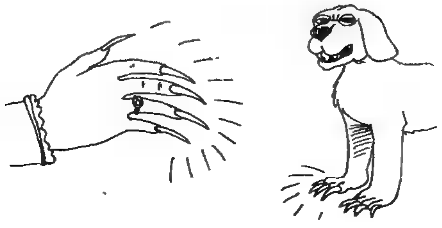
يقول تعالى: ﴿وَإِنْ يَدْعُونَ إِلا شَيْطَانًا مَرِيدًا * لَعَنَهُ اللَّهُ وَقَالَ لأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَفْرُوضًا * وَلأُضِلَّنَّهُمْ وَلأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذَانَ الأَنْعَـــامِ وَلآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَنْ يَتَّخِذْ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِـــرَ

خُسْرَانًا مُبِينًا * يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلا غُرُورًا * أُولَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَلا يَجِدُونَ عَنْهَا مَحِيصًا﴾ [النساء: ١١٧-١٢١][1]

وهكذا يتلاعب الشيطان بالإنسان بعد أن كشف العورات وأظهر السوءات: ﴿يَا بَنِي آدَمَ لا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُمْ مِنَ الْجَنَّةِ يَنْزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوْآتِهِمَا إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأعراف: ٢٧]

ولا زال شاعرنا متعجبًا من تلك التي خرجت بزينتها فيقول:

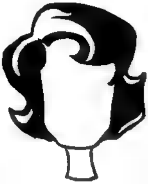
قُلْ لِلْجَمِيلَةِ أَرْسَلَتْ أَظْفَارَهَا ... إِنِّي لِخَوفٍ كِدْتُ أَمْضِي هارِبًا
إِنَّ الْمَخَالِبَ لِلْوحُوشِ نَخَالُهَا ... فَمَتَى رَأَيْنَا لِلظِّبَاءِ مَخَالِبًا؟
بِالأَمْسِ أَنْتِ قَصَصْتِ شَعْرَكِ غِيلَةً ... وَنَقَلْتِ عَنْ وَضْعِ الطَّبِيعَةِ حَاجِبًا
وَغَدًا نَرَاكِ نَقَلْتِ ثَغْرَكِ لِلْقَفَا ... وَأَزَحْتِ أَنْفَكِ -رَغْمَ أَنْفِكِ- جَانِبًا!
مَنْ عَلَّمَ الحَسْنَاءَ أَنَّ جَمَالَهَا ... فِي أَنْ تُخَالِفَ خَلْقَها وَتُجَانِبَا
إِنَّ الجَمَالَ مِنَ الطَّبِيعَةِ رَسْمُهُ ... إِنْ شَذَّ خَطٌّ مِنْهُ لَمْ يَكُ صَائِبًا



(١) راجعي مَنْ يجوز للمرأة أن تبدي زينتها أمامهم في الآية (٣١) من سورة النور.

# ملفات الصحة والجمال

5



## اصبغي شعرك كي تصبحي صلعاء

**عزيزتي حواء:**

شعركِ أصفر أو أحمر أو على الموضـة، إعلانـات تؤكِّـدُ لـك أنـك ستصبحين بعد تلوين شعرك كممثلات السينما، ولكن نحن نؤكـد لـك شيئًا آخر: (**اصبغي شعرك سيدتي لكي تصبحي صلعاء**).

موضة صباغة الشعر ليست بجديدة، ولكنها احتلتِ الآن عقول السيدات بشكل يثير التسـاؤل، وقد اشتكت الكثيرات منهن بعد صباغة شعرهن بأمراض إصـابة فـروة الرأس بالضَّعف، والشعر بالتَّقصُّف.

## أنواع الصبغات:

صبغات الشعر تنقسم إلى قسمين؛ طبيعية، وأخرى صناعية.

والصبغات الطبيعية أفضل أنواع الصبغات؛ حيث تأتي من مكوِّنات طبيعية لا تؤذي الجلد، ولا تسبِّب حدوث التهابات ومضاعفات جانبية، ولكن نتيجة لتطور إنتاج صبغات الشعر فقد قلَّ استعمال هذا النوع في كثير من الأحيان، ومن هذه الأنواع الطبيعية: الحناء، والكاموميل، وصبغات أخرى تُسْتَخرج من خشب عين الجمل، أو الشاي الصيني وقشر البصل.

وتتميز هذه الأنواع بأنها على درجة عالية من الأمان سواء على الجلد أو فروة الرأس، ولكن من عيوبها أنها تستمر لفترة قصيرة، ويجب أن توضع على الرأس لفترة طويلة لتثبت.

## الصبغات الصناعية:

أما عن الصبغات الصناعية فهي أنواع حسب مصدرها؛ فمنها الذي يُسْتَخرج من الأملاح المعدنية أو الذي أصله عضوي، ومنها الدائم وشبه الدائم.

وكل الصبغات المنتشرة في السوق يدخل في تكوينها نشادر أو أكسجين؛ وهي تعمل على إزالة لون الشعر الأصلي لكي يثبت لون الصبغة الجديد، والنشادر مادة كيماوية تقوم بتدمير بصيلة الشعر

والجذور، كما تجعل الشعر هشًا ضعيفًا سهل التكسير، وتبدأ معدلات سقوط الشعر في الزيادة.

## الصبغة الفاتحة

ويضيف الأطباء: وإن كان من الضروري استعمال الصبغة يُفضَّل استعمال الصبغة من نفس لون الشعر، أو لون أغمق؛ حيث إن الصبغة فاتحة اللون تستدعي استخدام مزيل للون الشعر الأصلي ليظهر الشعر باللون الفاتح، وهذه المواد تقوم بأكسدة مادة الكيراتين المكوِّنة للشعر مما يسبب له الأذى، كما أن استخدام الصبغات التي توجد بها أملاح الفضة والنحاس تؤثر على الشعرة ودرجة لونها، وهي في الوقت نفسه مواد سامة، ولذلك يُمْنَعُ -تمامًا- استخدام الصبغات وفروة الرأس غير سليمة أو مصابه بجروح.

**وعند استخدام الصبغة لا بُدَّ من إجراء اختبار لمركّباتها؛ فقد تنتج عنها حساسية في الجلد تُغَيِّرُ تكوين الشعرة وتجعلها ضعيفة، ولذلك يُنْصَحُ باستخدام الصبغات الطبيعية، والتي لا تؤثر على نمو الشعر وحيويته.**

## استراحة

الشَّعرُ تاجُ جمال المرأة، وهو من عوراتها التي لا يَصِحُّ أن تبديها للأجانب من الرجال.

وإن كان لم يرد نصٌّ يبيِّن أنه من سنن الفطرة إلا أن هناك وصايا نبوية تُعْتَبر من الفطرة عند التعامل معه، وهي: إكرامه بدهنه وتمشيطه، وعدم نتف شيبه، والخِضَاب.

ووردتْ لمحات إلى الزوجين؛ أن يكرم كل منهما شعره؛ فإنه مبعث استئناس الطرف الآخر.

أما عن صبغ الشعر وخضابه فكل من اللونين الأحمر والأصفر لا خلاف عليهما، والخلاف على الأسود، ورجَّحَ (ابن القيم) جواز الخضاب بالأسود إلا إذا كان تدليسًا على خاطب وخداع له.

وملفات الصحة والجمال هنا تدور حول الشعر من حيث إكرامه، ومعرفة نوعيته، والتعامل مع القشر، وكابوس الصَّلَع، وكيفية التخلص منه.

كما تدور الملفات حول سقوط الشعر، وأنواع الخضاب، والتحذير من الصبغات الكيميائية.

# الباب الثاني
# بين الوقاية والعلاج

عَنْ جَابِرٍ، عَنْ رَسُولِ اللَّـهِ ﷺ أَنَّـهُ قَالَ: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ». [1]

---

(١) رواه مسلم، كتاب (السلام)، باب: (لكل داء دواء واستحباب التداوي).

بعد هذه الرحلة الممتعة الشيقة الراقية؛ مع أبسط سلوكيات الإنسان التي تدل على ارتفاع مستوى ذوقه، وصفاء سريرته وعلانيته، من خلال التعامل مع تلك السنن التي بلغت من ملاءمتها للإنسان ودلالتها عليه أن سُمِّيَتْ سنن الفطرة.

الآن نقف مع شكل آخر من أشكال قوة الجسم؛ وهي صحته، حيث يتطلَّب الأمر الوقاية من الأمراض، ثم علاجها إذا بدأت في الظهور.

والمرض من أكثر معوِّقات سير الإنسان؛ فالنبي ﷺ كان يدعو للمريض وَيَقُولُ سَبْعَ مَرَّاتٍ: «أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيَكَ».(١)

ومن خلال حديثنا التالي سوف نتعرف على بدايات الوقاية وهي **النظافة**؛ فالمسلمة القوية نظيفة، ثم نُبَيِّن ملامح تلك الوقاية، وندعوك في نهاية هذا الباب **أن تبادري بالعلاج** إذا ظهر المرض.

ولا ننسى أن نذكِّرك أننا وضعنا بين يديكِ من ملفات الصحة والجمال ما يُزِيدُ من خبراتك في التعامل مع وسائل **النظافة والوقاية والعلاج**.

---

(٢) رواه الترمذي، كتاب (الطب)، باب: (ما جاء في التداوي بالعسل).

# الفصل الأول

## اهتمي بالنظافة

عَـنْ أَبِـي هُرَيْـرَةَ، عَـنِ النَّبِـيِّ ﷺ قَـالَ: «حَقٌّ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِي كُـلِّ سَـبْعَةِ أَيَّـامٍ؛ يَغْسِـلُ رَأْسَـهُ وَجَسَدَهُ».(١)

والنظافة هي أهم وسائل الوقاية من الأمـراض؛ فبـدن غـير نظيـف، وبيت غير نظيف، وشارع غير نظيف، هي أمـور يترتـب كـلٌّ منهـا علـى الآخر، وتؤدي في النهاية إلى أمراض تصـيب الفـرد، فتـأثَّر علـى الأسـرة، وبالتالي على المجتمع.

### نظافة البدن:

والنظافة عبادة، ولذلك فإن الإسلام يُوجِّـه في كـلِّ عبـادة مـع الله إلى نظافة البدن.

فجعل لعبادة الصلاة شرْطًا قبلها، وفرضًا لا تتمُّ إلا به وهو الوضـوء،

(٣) رواه مسلم، كتاب (الجمعة)، باب: (الطيب والسواك يوم الجمعة).

وفي الوضوء تُغْسَل الأطراف الظاهرة من الجسم، والتي يكثر تعرضها للغبار وللاستخدام الكثير.

يقول الله -تعالى-: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾ [المائدة: ٦]

فاليد إلى المِرْفق، والوجه، والرأس، والقدمان إلى الكعبين، تغسل في اليوم -على الأقل- خمس مرات بالماء الجاري الطاهر، الذي لم يتغير لونه ولا طعمه ولا رائحته، ولم تدخل فيه نجاسة.

النجاسات

وقد حدَّدَ الإسلام النجاسات حتى نتجنبها، ليس فقط في أنفسنا أو بيوتنا، ولكن في مجتمعاتنا أيضًا، وأهمها:

١- المَيْتَة

٢- الدم

٣- لحم الخنزير

٤- القيء والبول.

٥- بول وروث ما لا يُؤكَل لحمه.

٦-الخمر.

٧- الكلب.

وغيرها مما يُرْجَعُ إليها في أبواب الطهارة من كتب الفقه.[١]

### سُنَنُ الفطرة

ثم الاهتمام بأعضاء معينة؛ مثل: الفم والأسنان والأنف. والاستنجاء والتنزه من البول كما بيَّنَّا في سُنَنِ الفطرة.[٢]

## اليـد:

وهي أهم أعضاء البدن، والذي يحتاج لنظافة مستمرة؛ فنغسله قبل الوضوء، ومع الوضوء، وفي نهايته، ونغسله قبل الطعام وبعده.

ونغسله عند الاستيقاظ من النوم، ونغسله بعد الخروج من قضاء الحاجة؛ سواء أكان بولا أم برازًا.

ومن السُّنَّة تثليث الغسل؛ أي: جَعْلَه ثلاث مرات، واستخدام الصابون مُسْتَحَبٌّ لزيادة النظافة.

## الطيب

كان الصبي الذي يضع رسول الله ﷺ كفَّه على رأسه يُعْرَفُ وسط أقرانه، وذلك من أثر رائحة كَفِّه الطيبة ﷺ؛ فقد كان يُكْثِر من استخدام الطيب.

يقول ﷺ في الحديث الذي رواه أنس بن مالك ﷺ: «حُبِّبَ إِلَيَّ مِنَ

---

(١) انظري (فقه السنة) للشيخ السيد سابق رحمه الله، ج ١.

(٢) انظري الباب الأول من هذا الكتاب.

الدُّنْيَا النِّسَاءُ، وَالطِّيبُ، وَجُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ»[١].

## الغسل

أمَّا البدن كله فقد أوجب الإسلام غسله كاملا، مع التدليك، والتأكد من وصول الماء إلى جميع أجزائه وثناياه في أحوال متعددة؛ مثل: الجنابة، والحيض والنفاس للمرأة، وعند الإحرام للعمرة أو الحج.

ويُسنُّ الغسل في العيدين، وفي يوم الجمعة، وقد رأى كثير من العلماء أنه واجب؛ حيث وردت الكثير من الأحاديث التي تأمر به.

عَنِ ابْنِ عُمَرَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- أَنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ بَيْنَمَا هُوَ قَائِمٌ فِي الْخُطْبَةِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ، إِذْ دَخَلَ رَجُلٌ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ الأَوَّلِينَ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ ﷺ، فَنَادَاهُ عُمَرُ: «أَيَّةُ سَاعَةٍ هَذِهِ؟ قَالَ: إِنِّي شُغِلْتُ فَلَمْ أَنْقَلِبْ إِلَى أَهْلِي حَتَّى سَمِعْتُ التَّأْذِينَ، فَلَمْ أَزِدْ أَنْ تَوَضَّأْتُ. فَقَالَ: وَالْوُضُوءَ -أَيْضًا- وَقَدْ عَلِمْتَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَأْمُرُ بِالْغُسْلِ؟»[٢].

وفي رواية: «فَقَالَ: أَلَمْ تَسْمَعُوا النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «إِذَا رَاحَ أَحَدُكُمْ إِلَى الْجُمُعَةِ فَلْيَغْتَسِلْ»[٣].

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «حَقٌّ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ

---

(١) رواه النسائي، كتاب (عِشْرة النساء)، باب: (حب النساء).

(٢) رواه البخاري، كتاب (الجمعة)، باب: (فضل الغسل يوم الجمعة وهل على الصبي شهود).

(٣) رواه البخاري، كتاب (الجمعة)، باب: (فضل الجمعة).

**يَغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ؛ يَغْسِلُ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ»**[١].

هكذا فلا يمر أسبوع بلا استحمام.

وقمة النظافة أن يُكْثِرَ الإنسانُ من هذا الاستحمام، وخاصة في فصل الصيف.

وهكذا رتَّبَ الإسلام نظافة البدن؛ (سنن الفطرة، الوضوء، الغسل).

## نظافة البيوت

سنَّ الإسلام اتخاذ أكنفة -أي دورات مياه-، ودعا ﷺ إلى تنظيفها.

عَنِ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ أن النَّبِيَ ﷺ قَالَ: **«إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ، فَنَظِّفُوا أَفْنِيَتَكُمْ وَلا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ»**[٢].

وقد سنَّ ﷺ للمسلم عندما يأتي فراشه أن ينظفه بثوبه؛ حتى لا تكون هناك حشرة ضارة فيه، أو أي أذى.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: **«إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ**[٣]**، فَإِنَّهُ لا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا**

(١) رواه مسلم، كتاب (الجمعة)، باب: (الطيب والسواك يوم الجمعة).
(٢) رواه الترمذي، كتاب (الأدب)، باب: (ما جاء في النظافة).
(٣) داخلة إزاره: طرف ثوبه.

**فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ»**[١].

وهو إشارة إلى الاهتمام بالفُرُش، وتهويتها وتشميسها، وفرق كبير بين فراش تَعرَّض للشمس، وآخر لم يَرَها ولم تَرَه.

## نظافة المجتمع

**جعل الإسلام مِنْ شُعَبِ الإيمان: (إماطة الأذى عن الطريق)**

**عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أنَّه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:«الإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ أَوْ بِضْعٌ وَسِتُّونَ شُعْبَةً، فَأَفْضَلُهَا: قَوْلُ لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الإِيمَانِ»**[٢].

واحتفائه ﷺ بالمرأة التي كانت تَقُمُّ -أي تنظف- المسجد دلالة على اهتمامه ﷺ بنظافة المرافق العامة، والمسجد النظيف هو عنوان المجتمع كله.

**عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ امْرَأَةً سَوْدَاءَ كَانَتْ تَقُمُّ الْمَسْجِدَ (أَوْ شَابًّا) فَفَقَدَهَا (أو فقده) رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَسَأَلَ عَنْهَا (أَوْ عَنْهُ) فَقَالُوا: مَاتَ، قَالَ:«أَفَلا كُنْتُمْ آذَنْتُمُونِي؟» قَالَ: فَكَأَنَّهُمْ صَغَّرُوا أَمْرَهَا (أَوْ أَمْرَهُ) فَقَالَ ﷺ: «دُلُّونِي عَلَى قَبْرِهَا» فَدَلُّوهُ، فَصَلَّى عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَ: «إِنَّ هَذِهِ الْقُبُورَ مَمْلُوءَةٌ ظُلْمَةً عَلَى أَهْلِهَا، وَإِنَّ اللَّهَ -عَزَّ وَجَلَّ- يُنَوِّرُهَا لَهُمْ بِصَلاتِي عَلَيْهِمْ»**[٣].

---

(١) رواه البخاري، كتاب (الدعوات)، باب: (التعوذ والقراءة عند المنام).

(٢) رواه البخاري، كتاب (الإيمان)، باب: (أمور الإيمان).

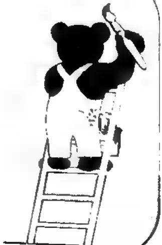
(٣) رواه مسلم، كتاب (الجنائز)، باب: (الصلاة على القبر)، وقد شك الراوي (أهو رجل أم امرأة).

ورَوَى مسلمُ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «اتَّقُوا اللَّعَّانَيْنِ» قَالُوا: وَمَا اللَّعَّانَانِ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيقِ النَّاسِ أَوْ فِي ظِلِّهِمْ»(١).

والتخلي: قضاء الحاجة سواء أكان بولاً أم برازًا.

وعَنْ جَابِرٍ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ «أَنَّهُ نَهَى عَنِ الْبَوْلِ فِي الْمَاءِ الرَّاكِدِ»(٢).

وهذه الإشارات النبوية تدعو لتنظيم النظافة في المجتمع، والاهتمام بالمجاري والصرف الصحي اهتمامًا يساعد على عدم تفشي الأمراض.



**وهكذا تكون نظافة الأفراد والبيوت والمجتمع طريقًا من طرق قوة الجسم والعناية به، فهي أول باب من أبواب الوقاية من الأمراض.**

---

(١) رواه مسلم، كتاب (الطهارة)، باب: (النهي عن التخلي في الطرق والظلال).

(٢) رواه النسائي، كتاب (الطهارة)، باب: (النهي عن البول في الماء الراكد).

# ملفات الصحة والجمال

## 6

عودة مرة أخرى إلى النصائح المركَّزة التي نسوقها إليكِ أيتها الأخت الفاضلة بعد كلِّ فقرة في ملفات سريعة، وعليكِ أن تقرئيها بهدوء، مع محاولة الرجوع إليها كُلَّمَا قابلتكِ مشكلةٌ.

البيت المسلم رمز النظافة

**١- كيف تزيلين البقع؟**

**٢- إزالة الأتربة.**

**٣- نظافة وأمان الأولاد.**

**٤- أخطاء عند عملية غسل الملابس.**

# ١- كيف نزيل البُقَع؟

| نوع البقعة | نوع القماش | المادة المستخدمة في الإزالة | طريقة الإزالة |
|---|---|---|---|
| البقعة الدهنية | الأقمشة القطنية | كربونات صوديوم | تُذَابُ في الماء الدافئ، وتُغْسَل بها البقعة. |
| | الأقمشة الحريرية طبيعية أو صناعية | البنزين | دعكها بقطعة قماش مبللة بالبنزين، ثم تُرَشُّ الدائرة المتكونة ببودرة (التلك)، ثم تُزال البودرة بفرشاة ناعمة، وتُكرَّرُ هذه العملية. |
| | الصوف | بنزين أو جزءان متساويان من التربنتينا والكحول الأبيض | الدَّعْك بقطعة قماش نظيفة |
| بقع الشاي والقهوة | قطن أو كتان | حمض الطرطريك أو بوراكس | تُنقَع في محلول ساخن من الحمض أو البوراكس |
| | حرير طبيعي أو صناعي أو صوف | بوراكس أو فوق أكسيد الهيدروجين (ماء الأكسجين) | تُنقَعُ في محلول دافئ من أيِّهما. |
| بقع العرق | قطنية أو كتان بيضاء | كلوروكس (محلول إزالة الألوان) | نقع وشطف |

| نوع البقعة | نوع القماش | المادة المستخدمة في الإزالة | طريقة الإزالة |
| --- | --- | --- | --- |
| | باقي الأقمشة | محلول (ماء الأكسجين)«نشادر» | تنقع في محلولهما معًا |
| بقع الفاكهة | أقمشة ملوَّنة | محلول بوركس | غلي لمدة خمس دقائق |
| بقع الدم | قطن أو كتان مُلوَّن | ماء الأكسجين «نشادر أو بوركس» | تنقع في المحلول البارد أو الساخن للبوركس |
| | بيضاء | محلول إزالة الألوان | نقع وشطف |
| | غير قابلة للغسل | عجينة النشادر | تُغَطَّى بها البقعة وتترك مدة حتى تجف، ثم تُنفَض بالفرشاة، وتُكرَّر العملية إذا لزم ذلك. |
| بقع زيت الماكينات | جميع الأقمشة | البنزين | تُدْعَك ثم تُرشُّ الدائرة ببودرة (التلك)، ثم تزال بالفرشاة. |
| بقع الصدأ | قطن أو كتان بيضاء | حمض الليمونيك، أو حمض الأوكساليك | تُبَلَّل البقعة بالماء، ثم تُوضَعُ في وعاء، ويُصبُّ عليها الماء المغلي، ثمَّ تدلك بحمض الليمونيك وتترك قليلاً، ثم يُصبُّ عليها الماء المغلي، أو توضع في محلول ساخن من الأوكساليك بنسبة نصف ملعقة إلى كوب ماء. |
| | الملونة وباقي أنواع الأنسجة | | نفس الطريقة السابقة دون غليان؛ ماء دافئ فقط. |

| نوع البقعة | نوع القماش | المادة المستخدمة في الإزالة | طريقة الإزالة |
| --- | --- | --- | --- |
| بقع الحبر | القطنية | حمض الليمونيك +البوراكس | نفس طريقة الصدأ، ويضاف البوركس بعد الحمض. |
| بقع اللبان | | | توضع على قطعة ثلج فتتجمد، ويسهل إزالتها بالفرك، وتُزَالُ أثاره بالدَّعك بالأستيون. |
| آثار البوية | | الكيروسين | تنقع، وتُزَال الآثار المتبقية بالبنزين |

وجدير بالذكر أن معظم المواد المُسْتخدمة لإزالة البقع تُبَاع بالصيدليات، أو محلات البقالة الكبيرة، أو محلات الكيماويات المتخصصة.

## ٢ـ إزالة الأتربة

الأتربة مشكلة يومية تعاني منها كلُّ رَبَّةِ منزل، وسوف نحاول أن نقلِّلَها لأدنى حدٍّ ممكن عن طريق بعض النصائح المفيدة.

١- وضع طبقة من السلك الدقيق على كل المنافذ؛ بحيث تكون متحركة، ويسهل تنظيفها من الأمام والخلف.

٢- عدم استخدام المكنسة العادية في تنظيف السجاجيد أو الأرض، واستخدام المكنسة الكهربائية في شفط الأتربة مِنْ على سطحها.

٣- عند تنظيف المقاعد والكراسي والكنب المكسو بالقماش بأنواعه يمكن (تندية) قطعة من القماش النظيفة وتمسح بها الكراسي؛ لالتقاط التراب المتراكم، وإزالة البقع الناتجة عن التراب، وفي حالة البقع الأكثر صعوبة يمكن استعمال المحاليل التي تُبَاع في السوق لهذا الغرض.

٤- عند تنظيف الساتر الخشبي المُركَّب على النوافذ (الشيش) يُمْسَح بواسطة قطعة مبللة بالماء والصابون؛ لتسهيل عملية إزالة الأتربة ومنع تصاعدها.

## ٣- نظافة وأمان الأولاد

**كيف تحافظين على منزلك نظيفًا وصحيًّا من أجل أبنائك؟**

١- وَضْعُ نباتات الظِلِّ داخل القاعات المضاءة طبيعيًّا، أو تسليط ضوء صناعي؛ لتقوم بعملية التمثيل الغذائي، وامتصاص ثاني أكسيد الكربون.

٢- تهوية المنزل في فترات منتصف النهار؛ حتى تكون درجة حرارة الهواء ارتفعت نسبيًّا عنها في الصباح الباكر ويُستَحسن تهوية المنزل من خلال شفَّاط هواء به (فِلْتَر).

٣- مَنْعُ التدخين داخل حجرات النوم والجلوس، وفي الطرقات والحَمَّامَات؛ وذلك للحدِّ من تلوث الهواء بواسطة ناتج احتراق الدخان، والذي يظلُّ عالقًا بالأثاث والمفروشات.

٤- الحدُّ من استهلاك الكيماويات المستخدمة في قتل الحشرات.

٥- أثناء قيامكِ بالطهي استخدمي غطاءً للرأس؛ لضمان عدم سقوط شعرك داخل الطعام.

٦- اللوف المصري الطبيعي أفضل من الإسفنج أو البلاستيك في الاستحمام؛ لتنشيط الدورة الدموية للجسم.

٧- قومي بغسل ألعاب طفلك المصنوعة من البلاستيك كل فترة؛ حتى لا تصبح مصدرًا لنقل الأمراض له.

٨- اسكبي كمية من مطهر أو كيروسين أو مبيد حشري في بالوعات المنزل؛ لضمان عدم دخول الحشرات من مصدر خارجي.

٩- تغيير الإسفنجة المخصَّصة لغسيل الأدوات المنزلية مهم من فترة لأخرى؛ لضمان عدم تكاثر الميكروبات والجراثيم عليها.

١٠- (الدوَّاسة) الموجودة أمام المنزل اغسليها كل فترة؛ لضمان نظافتها وجمال مظهرها.

١١- ضعي قطعة من الفحم الأسود في أماكن مختلفة داخل الثلاجة؛ لمنع انتشار أي روائح للأطعمة داخلها.

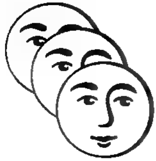
١٢- لا تضعي أيَّ أطعمة -خضراوات، فواكه- وكذلك الملابس في أكياس البلاستيك السوداء؛ فهي مخصصة للقمامة فقط.

١٣- احتفظي في صيدلية منزلك بأقراص لمعالجة إسهال الصيف، وقطرة للعين ضد حساسية أو احمرار العين، وكريم أو مرهم لالتهاب الجلد والتسلُّخات.

١٤- أكياس محلول الجفاف مفيدة للصغار والكبار في حالة فقدان الجسم لكميات كبيرة من السوائل بسبب الإسهال أو العَرَق.

## ٤ـ أخطاء عند عملية غسل الملابس

- يجب تجنب ترك الملابس البيضاء تبرد في الماء المغلي؛ لأن هذه العملية ترسِّب القاذورات على الملابس وتثبتها إلى درجة أن الشطف لا يخلصها منها تمامًا، وبالتالي لا يكون لونها ناصعَ البياض.
- من الأخطاء الشائعة أثناء عملية الغسيل -أيضًا- ترك مسحوق الغسيل دون إذابته جيدًا، لذا يترسب قبل ذوبانه على أجزاء الملابس، وقد يؤدي إلى ثقوب أو بقع.
- بقاء الغسيل عدة أيام في صناديق مغلقة لا يتخلله الهواء يؤدي إلى ثبات الاتساخ فيه، بجانب تكاثر البكتريا وتعفن رائحته.
- يجب أن تُجَفَّفَ الفوط والملابس قبل وضعها في سلة الغسيل، ولذلك يُفَضَّل استعمال حافظة الملابس المصنوعة من الخيزران أو البلاستك الذي يتخلله الهواء.
- احرصي على عدم وضع الملابس غير تامة الجفاف في الدولاب؛ حيث يجب تهوية جميع الملابس والمفارش والملاءات فترة كافية؛ حتى تجف تمامًا قبل ترتيبها.



# استراحة

## على أعتاب الصحة والجمال

**تَذَكَّري:**

- كان الحديث في هذا الفصل عن النظافة كأول مبدأ من مبادئ الوقاية والعلاج.
- اهتم الإسلام بنظافة البدن كله؛ بدءًا بغسل أعضاء معينة في (الوضوء)، إلى غسل البدن كله في (الغُسْلِ).
- سنن الفطرة خطوات على طريق النظافة والوقاية والجمال.
- الفرد النظيف يعني بيتًا نظيفًا، ويعني مجتمعًا نظيفًا.

**وكانت ملفات الصحة والجمال تدور حول:**

**بعض النصائح ليصبح البيت المسلم رمزًا للنظافة والصحة والجمال**

# الفصل الثاني

بين الوقاية والعلاج

## واهتمي بالوقاية

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قال: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فَمِ الْقِرْبَةِ أَوِ السِّقَاءِ»[(١)].

سَبَقَ أختي المسلمة أن أوضحتُ لكِ في بداية حديثنا كيف أن ديننا -دين الإسلام- حَثَّنا على النظافة بالوضوء، والغُسْلِ، وعدم مخالطة الحيوانات، فإذا أردنا وضع معادلة للوقاية من الأمراض تكون:

**الوقاية = النظافة + اتباع العادات الصحيحة في الحياة**

وسوف نعرض هنا بصورة شاملة بعض مظاهر الوقاية التي تمتلئ بها نصوص ديننا، والتي تدرج في كتب العلم تحت عنوان: (الطب **الوقائي في الإسلام**)[٢].

---

(١) رواه البخاري، كتاب (الأشربة)، باب: (الشرب من فم السقاء).

(٢) راجع (الطب الوقائي في الإسلام) للدكتور شوقي الفنجري

### ١ـ المحرمات من الطعام والشراب:

حَرَّمَ الله -تعالى- على المسلم أنواعًا من الأطعمة والأشربة؛ لِمَا فيها من ضرر وهلاك للجسد.

قال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ﴾ [المائدة: ٣]، وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [المائدة: ٩٠].

### المَيتة:

اشترط الإسلام لأكل الحيوان أن يكون مذبوحًا، قد سالت دماؤه التي فيه؛ حتى يكون خاليًا من الجراثيم أو الطفيليات التي قد تكون سابحة في الدماء فتضر الإنسان بعد أكلها.

### الدم المسفوح:

فضلا عن كونه مستقذرًا، تعافه النفس، فإن فيه من إفرازات الجسد ما هو مُعَد للإفراز مع البول والعَرَق، فالدم مزيج من مواد مفيدة للجسم، ومواد تضر به إذا لم تفرز، وإذا كان الحيوان المأخوذ منه الدم مريضًا كان شرب الدم أشد ضررًا، وإذا بقي الدم في الحيوان قبل أكله أحدث تفاعلات في أنسجة الحيوان -مثل العضلات- ويصبح أكله غير صالح للإنسان.

### الخنزير:

فيكفي أن نعرف أن هذا الحيوان مغرم بأكل النجاسات وفضلات الأطعمة الملقاة هنا وهناك، كما أنه لا يتورع عن أكل أي ميتة يراها،

سواء أكانت ميتة إنسان أم حيوان أم طير أم حشرات.

والأدْهَى والأَمَرُّ أن هذا الحيوان يحمل جراثيم المرض أينما كان، وكثيرًا ما يصاب لحم الخنزير بطفيليات، وينقل بعض الأمراض؛ مثل: الدودة الشريطية.

## الخمر:

أمَّا الخمر فلها مضار في البدن والنفس والعقل والمال، وفي تعامل الناس بعضهم مع بعض.

وقد أثبت بعض الأطباء أن السِّكِّيرَ ابن الأربعين يكون نسيج جسمه كنسيج جسم ابن الستين.

## ٢ـ آداب الشُّرْب:

تعالي لنقرأ هذه الأبواب من كتاب (رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين) للإمام النووي؛ لِنَرَى هذه الإرشادات الوقائية في توجيهات النبي ﷺ.

يقول الإمام النووي: (باب أدب الشرب، واستحباب التنفس ثلاثًا خارج الإناء، وكراهية التنفس في الإناء)

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَتَنَفَّسُ فِي الإِنَاءِ ثَلاثًا[1].

يعنى: يتنفس خارج الإناء أثناء الشراب؛ وذلك لأنه كان يشرب على ثلاث مرات، يتنفس بعد كلٍّ مرة خارج الإناء.

---

(١) رواه مسلم، كتاب (الأشربة)، باب: (كراهة التنفس في نفس الإناء واسحباب النفس).

عَن ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:«لا تَشْرَبُوا وَاحِدًا كَشُرْبِ الْبَعِيرِ، وَلَكِنِ اشْرَبُوا مَثْنَى وَثُلاثَ، وَسَمُّوا إِذَا أَنْتُمْ شَرِبْتُمْ، وَاحْمَدُوا إِذَا أَنْتُمْ رَفَعْتُمْ».(١)

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الإِنَاءِ.(٢)

يعني: أن يُتَنَفَّسَ في نفس الإناء أثناء الشرب.

باب: كراهية الشرب من فَمِ القِرْبَة ونحوها

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَال: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فَمِ الْقِرْبَةِ أَوِ السِّقَاءِ»(٣).

باب: كراهية النفخ في الشراب

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى عَنِ النَّفْخِ فِي الشُّرْبِ، فَقَالَ رَجُلٌ: الْقَذَاةُ أَرَاهَا فِي الإِنَاءِ، قَالَ ﷺ:«أَهْرِقْهَا» قَالَ: فَإِنِّي لا أَرْوَى مِنْ نَفَسٍ وَاحِدٍ، قَالَ ﷺ: «فَأَبِنِ الْقَدَحَ إِذَنْ عَنْ فِيكَ»(٤)

وأَبِنِ القدح: أي أبعده. والقذاة: هي أي شيء يقع في الإناء. وأرهقها: أي اسكبها.

---

(١) رواه الترمذي، كتاب (الأشربة)، باب: (ما جاء في التنفس في الإناء)، وقال: غريبٌ، وهو ضعيف ؛ لجهالة أحد رواته.

(٢)رواه مسلم، كتاب (الطهارة)، باب: (كراهة التنفس في نفس الإناء واسحباب النفس).

(٣) رواه البخاري، كتاب (الأشربة)، باب: (الشرب من فم السقاء).

(٤) رواه الترمذي، كتاب (الأشربة)، باب: (ما جاء كراهية النفخ في الشراب)، وقال: حديث حسنٌ.

## عدوى الجهاز التنفسي:

أليس من مصادر العدوى النَّفَس؟ أليس النفخ والتنفس في الشراب، وإلصاق الإناء بالفم قد يلوث الشراب، ويصبح مصدرًا للعدوى؟ الإجابة: نعم.

ارجعي لأحاديث النبي ﷺ السابقة، وتعلمي منه ﷺ كيف تكون الوقاية من الأمراض التي يسببها الشراب.

**٢ـ الماء:**

ولأن الماء من مصادر التلوث والعدوى فقد اهتم به الشرع اهتمامًا عظيمًا، فهناك باب حول المياه يتصدر كل كتب الفقه الإسلامي.[١]

ورأينا النهي عن البول في الماء، وعرفنا صفاته الأساسية: أن يكون عديم الطعم واللون والرائحة، وأن لا تقربه النجاسات، ويسمى في هذه الحالة (الماء المطلق).

ونقرأ هناك التحذير من بقية شراب الحيوانات النجسة مثل: الكلب والخنزير، ويسمى السؤر؛ بل وأرشد الإسلام إلى نظافة الآنية التي وَلَغَتْ فيها مثل هذه الحيوانات.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «طَهُورُ إِنَاءِ أَحَدِكُمْ إِذَا وَلَغَ

(١) انظري على سبيل المثال: (فقه السنة) لسيد سابق، و(نيل الأوطار) للشوكاني، و(سُبُل السلام) للصنعاني.

فِيهِ الْكَلْبُ أَنْ يَغْسِلَهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ أُولاهُنَّ بِالتُّرَابِ».[(١)]

**٤- التطعيــم:**

ومن الأمور التي يجب أن نهتم بها -كوقاية من الأمراض-: الاهتمام بالتطعيمات الأساسية للأطفال، والتي تُجَدَّد بجرعات تنشيطية بالنسبة للكبار؛ مثل: الالتهاب الكبدي الوبائي، وشلل الأطفال.

**٥- الغــذاء:**

وقد رأينا أضرار المحرمات من الطعام والشراب، وكيف أنها تُعَدُّ على الأصابع، والباب مفتوح بعد ذلك لأكل الطيبات.

﴿يا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلالاً طَيِّبًا ولا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ [البقرة: ١٦٨]

ويبقى التنبيه على الاهتمام بالغذاء من حيث قيمته الغذائية، واحتوائه على العناصر الأساسية المفيدة للجسم.

وتعالي لنستعرض هنا نوعين من الغذاء والدواء، تعرَّض لهما كلاً من القرآن والسنة كثيرًا؛ لفائدتهما.

وهما: عسل النحل، والحبة السوداء.

## أ. عسل النحل

قال تعالى: ﴿وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخذي منْ الْجبَالِ بُيوتًا وَمنْ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلا

(١) رواه مسلم، كتاب (الطهارة)، باب: (حكم ولوغ الكلب).

يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٨-٦٩]

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بنِ مسعودٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «عَلَيْكُمْ بالشفاءين: الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ»[1].

والعسل يحتوي على معظم الفيتامينات اللازمة لسلامة الجسم، وكمية من الإنزيمات، والأملاح المعدنية، ومعظم أنواع السكريات.

**ومن فوائد العسل كغذاء:**

١- ليست له فضلات.
٢- لا يحتاج لتفاعلات هضمية معقَّدة؛ لبساطة تركيبه.
٣- يعتبر مهدِّئًا للجهاز الهضمي.
٤- مريح للكُلَى والكبد؛ لأنه لا ينتج فضلات سامة.
٥- يحتفظ بقيمته الغذائية أطول وقت ممكن.
٦- لا ينتج عفونة للأمعاء، بل يضاد العفونة.
٧- غذاء كامل يحتوي على كلٍّ ما يحتاجه الجسم من مواد غذائية.
٨- مقاوم لكثير من الأمراض، وفيه شفاء للناس.

وقد أَكَّدَ أكثر الباحثين أن الجراثيم التي تُمْرِضُ الإنسان لا يمكن أن تعيش في العسل؛ فله فِعْلُ المبيد لها، كما أنه لا تنمو عليه الفطريات ولا يتعفن، ولا يتغير لونه أو طعمه بشرط أن يكون بعيدًا عن الرطوبة، ومن هنا فهو غذاء ودواء.

(١) رواه ابن ماجة، كتاب (الطب)، باب: (العسل).

## ب- الحبة السوداء.

عَنْ خَالِدِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ: خَرَجْنَا وَمَعَنَا غَالِبُ بْنُ أَبْجَرَ، فَمَرِضَ فِي الطَّرِيقِ، فَقَدِمْنَا الْمَدِينَةَ وَهُوَ مَرِيضٌ، فَعَادَهُ ابْنُ أَبِي عَتِيق فَقَالَ لَنَا: عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحُبَيْبَةِ السَّوْدَاءِ، فَخُذُوا مِنْهَا خَمْسًا أَوْ سَبْعًا فَاسْحَقُوهَا، ثُمَّ اقْطُرُوهَا فِي أَنْفِهِ بِقَطَرَاتِ زَيْتٍ فِي هَذَا الْجَانِبِ وَفِي هَذَا الْجَانِبِ؛ فَإِنَّ عَائِشَةَ حَدَّثَتْنِي أَنَّهَا سَمِعَتِ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: «إِنَّ هَذه الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلا مِنَ السَّامِ» قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: «الْمَوْتُ»(١).

وهي: الشونيز، أو حبة البركة.

وقد أثبت العلم الحديث أنها سبب في شفاء كثير من الأمراض، كما في قوله ﷺ: إنها شفاء من كلِّ داء.

كما أنها مشروب شتوي جيد، وتُسْتَعْمَلُ في كثير من أنواع الفطائر، ويمكن إضافة مسحوقها إلى الطعام كنوع من أنواع البهارات؛ فلها فوائد غذائية متعددة.

**ويمكن أن ترتِّبي لأسرتك ملعقة عسل نحل يوميًّا، وكوبًا من مشروب الحبة السوداء في الشتاء خاصة.(٢)**

---

(١) رواه البخاري، كتاب (الطب)، باب: (الحبة السوداء).

(٢) انظري في شرح الفوائد الدوائية لهذين الغذائين باستفاضة كتاب: (نظرات في الطب النبوي) للمؤلف (تحت الطبع).

# ملفات الصحة والجمال

# 7

## النظافة والصحة العامة

**١- الطهارة من الحيض.**

**٢- ممنوع الاختلاط بالكلاب.**

**٣- لمسة معطرة للأيام الحارة.**

## (١) الطهارة من الحيض

وأهم وقت تحتاج المرأة فيه إلى الاهتمام بالنظافة الشخصية وقت دورتها الشهرية (الحيض) وما بعدها، ولذلك نجد التوجيه الإلهي العجيب بالتطهير الجيِّد بعد هذه الخاصية النسائية.

يقول تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنْ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمْ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾[البقرة: ٢٢٢]

**والمرأة تسأل دائمًا**

وتهتم المرأة المسلمة بهذا الأمر؛ فلا تستحي أن تسأل رسول الله ﷺ عن كيفية الطهارة من الحيض، فيشرح ﷺ الأمر بالتفصيل ومعه زوجته أمُّ المؤمنين عائشة -رضي الله تعالى عنها- توضح ما يخفى.

عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ أَسْمَاءَ سَأَلَتِ النَّبِيَّ ﷺ عَنْ غُسْلِ الْمَحِيضِ فَقَالَ: «**تَأْخُذُ إِحْدَاكُنَّ مَاءَهَا وَسِدْرَتَهَا** -أي ما تُعَطِّرُ به الماء- **فَتَطَهَّرُ فَتُحْسِنُ الطُّهُورَ** -أي تتوضأ فتحسن الوضوء- **ثُمَّ تَصُبُّ عَلَى رَأْسِهَا فَتَدْلُكُهُ دَلْكًا شَدِيدًا حَتَّى تَبْلُغَ شُؤُونَ رَأْسِهَا** -أي أصول شعر رأسها- **ثُمَّ تَصُبُّ عَلَيْهَا الْمَاءَ، ثُمَّ تَأْخُذُ فِرْصَةً مُمَسَّكَةً فَتَطَهَّرُ بِهَا**» -أي قطعة قطن مبللة بالمسك- فَقَالَتْ أَسْمَاءُ: وَكَيْفَ تَطَهَّرُ بِهَا؟ فَقَالَ: «**سُبْحَانَ اللَّهِ! تَطَهَّرِينَ بِهَا**». -وكأنه يتعجب منها- فَقَالَتْ عَائِشَةُ كَأَنَّهَا تُخْفِي ذَلِكَ -أي تقوله لها بصوت خفيض-: «تَتَبَّعِينَ أَثَرَ الدَّمِ». وَسَأَلَتْهُ عَنْ غُسْلِ الْجَنَابَةِ فَقَالَ ﷺ: «**تَأْخُذُ مَاءً فَتَطَهَّرُ فَتُحْسِنُ الطُّهُورَ أَوْ تُبْلِغُ الطُّهُورَ، ثُمَّ تَصُبُّ عَلَى رَأْسِهَا فَتَدْلُكُهُ حَتَّى تَبْلُغَ شُؤُونَ رَأْسِهَا، ثُمَّ تُفِيضُ عَلَيْهَا الْمَاءَ**»(١).

## س & ج حول الحيض:

**س: أشكو دائمًا من مَغَص شديد أسفلَ البطن خلال فترة الدورة الشهرية، وكنت أستخدم المسكِّنات لتسكين هذا المغص وأرتاح عليها، ولكني سمعت من البعض أن بعضها يسبِّبُ العقم، فتوقفت عن تناولها ممَّا جعل**

---

(٢) رواه مسلم، كتاب (الحيض)، باب: (استحباب استعمال المغتسلة من الحيض فرصة من مسك)، فَقَالَتْ عَائِشَةُ: نِعْمَ النِّسَاءُ نِسَاءُ الأَنْصَارِ؛ لَمْ يَكُنْ يَمْنَعُهُنَّ الْحَيَاءُ أَنْ يَتَفَقَّهْنَ فِي الدِّينِ.

**الآلام تعاودني ثانية، فماذا أفعل؟**

ج: إن المغصَ المصاحبَ للدورة الشهرية أمرٌ طبيعي، وإن كان يختلف في شدته من امرأة لأخرى. والأدوية التي يتم تناولها لتسكين الآلام وتخفيف الالتهابات تفيد كثيرًا في حالات المغص الشديد الذي تعاني منه الكثيرات، وكذلك تفيد في تقليل كمية الدم المفقود أثناء الدورة الشهرية، وهي لا تؤثر على الإنجاب أو تسبب العقم، فإذا كنت تستخدمينها في الحدود المعقولة -قرص ٣ مرات يوميًا، أو أقل عند اللزوم- فلا داعي للخوف، بشرط أن تأخذيها بعد الأكل. كما يمكنك شرب بعض السوائل الدافئة، والتزام الراحة في هذه الأيام لتقليل الألم.

**س: أبْلغُ من العمر ١٩ عامًا، ولم تأتِ لي الدورة الشهرية حتى الآن. ما السبب خاصة وأنني خائفة على مستقبلي بأن لا أكون أمًّا في المستقبل؟**

ج: عزيزتي: يجب أن تعرفي أن تأخر الدورة الشهرية حتى سن ١٦-١٧ سنة يُعْتَبر طبيعيًا، ولكن بعدَ هذا السن يكون التأخر غير طبيعي، ومن الضروري مراجعة طبيب أمراض النساء؛ لفحص الجسم، وملاحظة ظهور الصفات الأنثوية الثانوية مثل: بروز الثديين، وتوزيع الشعر في الجسم بصورة طبيعية، كذلك معرفة ما إذا كانت آلام البطن دورية أم لا، والأسباب قد تكون خِلْقِيَّة، أو قد تكون نتيجة اضطراب في عمل الهرمونات؛ سواء كانت هرمونات المبيض أو هرمونات الغدة النخامية[1].

---

(١) للإجابة عن كثير من التساؤلات حول الحيض ودورته، وآلامه والوقاية منها راجعي كتاب: (بلوغ بلا خجل)، وكتاب: (مراهقة بلا أزمة) من سلسلة (أولادنا) للمؤلِّف.

## (٢) ممنوع الاختلاط بالكلاب

طالب المؤتمر الدولي - الذي نظمه في باريس معهد (باستير) الدولي- بضرورة وضع حدٍّ لاختلاط الكلاب بالإنسان، وحذَّر المؤتمر من خطورة مرض الكَلِبْ (السعار) الذي يقتل حوالي ٤٠ ألف شخص سنويًا في العالم منهم ٣٠ ألف شخص في الهند وحدها، والتي يوجد بها نحو ٢٠ مليون كلب ضال.

وأشار الباحثون الذين حضروا المؤتمر إلى أن إفريقيا تأتي في المرتبة الثانية بعد أسيا في درجة الإصابة بفيروس الكلب، تليها دول أوروبا الشرقية، ويأتي الخطر في أوروبا عن طريق الكلاب والقطط والفئران التي يهوى البعض استئناسها.(١)

### النظافة من الكلاب

وتحت عنوان (**نماذج من أحاديثه ﷺ صدقته علوم عصرنا من غير التنبؤات**) كتب الشيخ سعيد حوى -رحمه الله-(٢):

نشر الدكتور (جراد فنتر) في مجلة كوسموس الألمانية مقالا تحت

(١) جاء هذا الخبر في جريدة الأهرام، الصادرة بتاريخ: ١٣/ ٤/ ١٩٩٨م.
(٢) في كتابه: (الرسول ﷺ).

عنوان: (**الأخطار التي تنشأ عن اقتناء الكلاب والاقتراب منها**) جاء فيه:

«إن ازدياد شغف الناس بالكلاب في هذا الدهر الأخير، يضطرنا إلى لفت الأنظار للأخطار التي تنجم عن ذلك، وخاصة إذا أَدَّى اقتناؤها إلى مداعبتها وتقبيلها، والسماح لها بلحس الأيدي، وتركها تلعق فضلات الطعام من الأواني. فكلٌّ ما ذُكِرَ -مع نُبُوِّهِ عن الذوق السليم، ومنافاته للآداب- لا يتفق وقوانين الصحة؛ فإن الأخطار التي تهدد صحة الإنسان وحياته بسبب هذا التسامح لا يستهان بها؛ فإن الكلاب تصاب بأمراض تتعداها إلى الإنسان، وتصيبه بأمراض عضال قد تصل إلى حَدٍّ يودي بحياته».

وقد ثبت أن جميع أجناس الكلاب -حتى أصغرها حجمًا- لا تسلم من الإصابة بهذه الأمراض.

وقد رؤى في إقليم (فريزلاند) بهولندا -حيث تستخدم الكلاب في الجَرِّ- أن في كلٍّ مائة منها توجد إصابة؛ أي بنسبة ١٪.

ثم يقول: «ومِمَّا يجب على الناس مراعاته عدم مداعبة الكلاب، وتعويد الأطفال التوقي منها؛ فلا تُتْرَكُ تلعق أيديهم، ولا يجوز إبقاء الكلاب بمجال نزهة الأطفال، وميادين رياضتهم، ويجب أن لا تُطْعَمَ الكلاب في الأواني المُعَدَّة لأكل الناس، وأن لا يُسْمَحَ لها بدخول متاجر المأكولات والأسواق العامة أو المطاعم، وعلى وجه عام يجب إبقاؤها بعيدة عن كلٍّ ما له صِلَة بمأكل الإنسان ومشربه».

ويقول الشيخ -رحمه الله-:

«وإن من كشوفات عصرنا استخراج كثير من مبيدات الجراثيم من التراب، وخاصة تراب المقابر؛ لأنه أكثر من غيره تلوثًا؛ فمثلا (الستربتومايسين، والتراسيكلين والنيوميسين) وكلها من مبيدات الجراثيم أستفيد من التراب في استخراجها».

ضع ما مَرَّ كله في ذهنك، واقرأ هذا الحديث:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ: رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: **«طَهُورُ إِنَاءِ أَحَدِكُمْ إِذَا وَلَغَ فِيهِ الْكَلْبُ أَنْ يَغْسِلَهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ، أُولاهُنَّ بِالتُّرَابِ»** [1].

وهكذا ترى أن كشوفات عصرنا قد برهنت على صدق ما دلنا عليه الحديث أ. هـ[2]

ولقد نهى ﷺ عن اقتناء الكلاب في أكثر من حديث إلا للحراسة أو الصيد ووردت الإشارة إلى نجاستها.

(١) رواه مسلم، كتاب (الطهارة)، باب: (حكم ولوغ الكلب).
(٢) (الرسول ﷺ) صـ٤٦.

## (٣) لمسة معطرة للأيام الحارة

قد لا يعرف البعض أن العرق في حَدِّ ذاته ليس له رائحة، وإنما من أسباب وجود رائحة له تفاعل البكتريا الموجودة على الجلد، وهذا هو السبب وراء ضرورة غسيل المناطق التي تحتوي على غدد عرقية بانتظام قبل استخدام مزيلات رائحة العرق.

### مزيلات العرق

وهناك نوعان من مزيلات العرق؛ الأول: خاص بالقضاء على الروائح الكريهة فقط، والثاني: يقوم بتضييق المسام؛ للإقلال من إفراز العرق، وهو يستخدم للأشخاص الذين يعانون من الإفراط في إفرازه.

ولا يجب أن يتجاوز استخدامك لمزيلات العرق مرتين يوميًّا.

**هل يمكن استخدامه فوق الملابس؟**

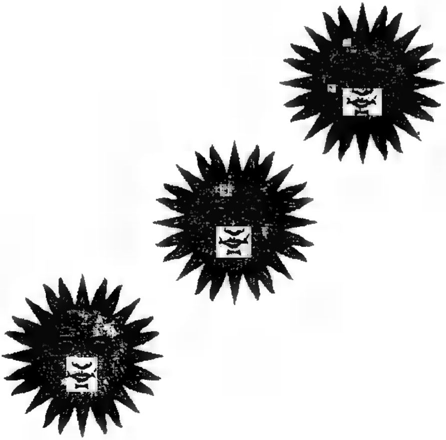
هذا تصرف خاطئ؛ لأن المزيل لا يصل إلى البكتريا الملاصقة للجلد بهذا الشكل.

**هل يمكن استخدام مزيلات رائحة العرق بعد نزع الشعر مباشرة؟**

يُفَضَّل الانتظار لبضع ساعات بعد نزع الشعر؛ لأن البشرة تكون أكثر حساسية بعد نزع الشعر، ويمكن الاستعانة (ببودرة التَّلْكِ).

**هل يمكن استخدام مزيلات العرق على الشعر أو القدم؟**

يُفَضَّل استخدام مزيلات العرق الخاصة بكلٍّ منطقة بالجسم؛ فالأقدام لها مستحضرات خاصة بها، وكذلك الشعر، كما أن مزيل العرق العادي يمكن أن يؤثِّرَ على صبغة الشعر إذا كان مُلَوَّنًا صناعيًّا.



بين الوقاية والعلاج

# الفصل الثالث
## بادري إلى العلاج

عَنْ جَابِرٍ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ:
«لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ
بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ». (١)

تحدثنا حول النظافة كأولى خطوات الوقاية من الأمراض، ثم اتباع العادات الصحية في الحياة كخطوة تالية، فإذا حدث المرض -لا قَدَّرَ الله- فاستمعي إلى الحبيب ﷺ.

عَنْ جَابِرٍ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ -عَزَّ وجَلَّ-» (٢).

وبذلك يشير ﷺ إلى ركن أساسي من أركان العمليةُ العلاجية وهو الدواء.

---

(٢) رواه مسلم، كتاب (السلام)، باب: (لكل داء دواء واستحباب التداوي).

(٢) رواه مسلم، كتاب (السلام)، باب: (لكل داء دواء واستحباب التداوي).

## الطبيب

وأرشد ﷺ إلى الطبيب كركن آخر من أركان العملية العلاجية.

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ أَنَّ رَجُلا فِي زَمَانِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَصَابَهُ جُرْحٌ، فَاحْتَقَنَ الْجُرْحُ الدَّمَ، وَأَنَّ الرَّجُلَ دَعَا رَجُلَيْنِ مِنْ بَنِي أَنْمَار، فَنَظَرَا إِلَيْهِ فقال رَسُولَ اللَّهِ ﷺ لَهُمَا: «أَيُّكُمَا أَطَبُّ؟» فَقَالَا: أَوَ فِي الطِّبِّ خَيْرٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟! فَزَعَمَ زَيْدٌ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «أَنْزَلَ الدَّوَاءَ الَّذِي أَنْزَلَ الأَدْوَاءَ» [١].

فلم يكتفِ رسولُ اللهِ ﷺ بالطبيب، بل بحث عن أفضل الأطباء..

وجعل عقابًا شديدًا لِمَنْ بَاشَرَ مهنة الطب دون أن يكون من أهلها.

عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ ﷺ: «مَنْ تَطَبَّبَ وَلَمْ يُعْلَمْ مِنْهُ طِبٌّ قَبْلَ ذَلِكَ فَهُوَ ضَامِنٌ» [٢].

أي: يضمن دِيَةَ ما أفسد من الأعضاء.[٣]

(١) رواه مالك، كتاب (الجامع)، باب: (تعالج المريض).

(٢) رواه النسائي، كتاب (القسامة)، باب: (صفة شبه العمد وعلى من دية الأجنة وشبه العمد).

(٣) انظري تفصيل ذلك في فصل: (الطب النبوي بين الإيمان والنظرة العلمية) في كتاب (نظرات في الطب النبوي) للمؤلف (تحت الطبع).

## المريض

وتجدر الإشارة إلى ركن ثالث لا تستقيم فائدة الركنين السابقين إلا به؛ ألا وهو المريض نفسه.

**قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:«لا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ: عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلاهُ».** (١)

**عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:«الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ. احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ»** (٢)

**وعلى هذا أنصحكِ إن قَدَّرَ الله وأصبتِ أو أحد من أفراد الأسرة بمرض:**

١- أن تسارعي باستشارة الطبيب المتخصص، ويُفَضَّل أن يكون متابعًا للأسرة.

٢- الحذر الحذر من استشارة أحد الجارات أو الصديقات في علاج المرض، أو أن تأخذي دواءً دون استشارة طبيب، وذلك لمجرد مشابهة أعراض مرضك مع أحد أخذ نفس الدواء.

---

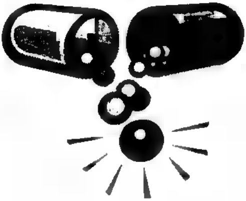
(١) رواه الترمذي، كتاب (صفة القيامة)، باب: (ما جاء في شأن الحساب والقصاص).

(٢) رواه مسلم، كتاب (القدر)، باب: (في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله).

٣- عدم الإكثار من الأدوية - وخاصة المضادات الحيوية- واستشارة الطبيب عند تكرار الدواء في حالة استمرار أو عودة المرض.

**وتذكري أن: (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ).**

٤- استكمال جرعة الدواء كاملة، وخاصة المضادات الحيوية.



# ملفات الصحة والجمال

## 8

## العيون الجميلة

١- في عينيك عنوان الجمال والصحة.

٢- الرمد مرض منتشر.

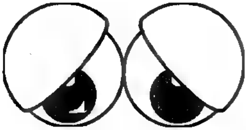
٣- بين النظارة الشمسية وخطر العدسات.

### (١) في عينيك عنوان الجمال والصحة

- اذهبي إلى الطبيب فورًا عند أي تغيُّر في العينين، وعليكِ -دائمًا- أن تلاحظي عينيك؛ لأنهما المرآة الصادقة التي تنعكس عليها حالتكِ الصحية.

- العيون السليمة يجب أن تكون صافية تمامًا، وأي تغيير في صفائها

قد يكون مؤشرًا لمرض ما، أو حالة طِبِّيَّة معينة، أو أن شيئًا ما خرج عن نظام التوازن الطبيعي للجسم.



- لاحظي ظهور أقواس بيضاء أو صفراء اللون في القزحية الملونة، وتساوي حجم بؤبؤي[1] العين أو عدمه داخل القزحية، أو انتفاخ العين، فكل ذلك يعتبر مؤشرًا للإصابة ببعض الأمراض.

## ٢- الرمد مرض منتشر

الرمد منتشر جِدًّا في الصيف بكلِّ أنواعه؛ نتيجة العدوى الميكروبية التي تنتقل للعين السليمة بواسطة الأيدي، أو استعمال أدوات إنسان مريض كالمناديل والمناشف وغيرها، أو بواسطة الذباب المنتشر بكثرة في الصيف.

وأهم أعراض الرمد: الشعور بحرقان العين، واحمرار تصاحبه إفرازات صديدية في حالة الرمد الصديدي، وتجف هذه الإفرازات أثناء النوم مِمَّا يتسبب عنه صعوبة عند فتح العينين أثناء الاستيقاظ، كما تتورم الجفون، مع الشعور بالخوف من مواجهة الضوء، ويُفَضَّلُ غلق العين لتلافي مواجهة الضوء.

---

(١) بؤبؤ العين: هو الدائرة المعتمة داخل الدائرة الملونة من العين.

ويشير الأطباء إلى أن الوقاية خير من العلاج؛ فالمحافظة على سلامة العين والبصر من أهم الأساليب لعدم الإصابة بأمراض العيون، وكذلك بعدم استعمال الأدوات الشخصية للغير من مناديل ومناشف، ومكافحة الذباب.

## (٣) بين النظارة الشمسية وخطر العدسات

إن أشعة الشمس فوق البنفسجية تعتبر أحد الأسباب الرئيسية لمرض (الكتراكتا) أو المياه البيضاء، وكذلك جفاف العين.

والتعرض الطويل لحرارة الصيف من الأسباب الشائعة لحساسية العين المعروفة باسم (الرمد الربيعي)؛ حيث تصاب العين باحمرار مستمر، مع إفرازات لزجة، ودموع عند التعرض للضوء، وحدوث شيخوخة مبكرة للجلد خاصة حول منطقة العينين.

ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح عند المزارعين الذين يتعرضون لأشعة الشمس المباشرة نتيجة لطول فترة عملهم بالحقول.

ويمكن أن يؤدي النظر المباشر لقرص الشمس إلى حدوث تغيرات بمركز الإبصار بالعين، مِمَّا يؤدي إلى انخفاض دائم في قدرة الإبصار.

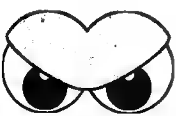
والسؤال هو: كيف نحمي العين من هذه المخاطر؟

إن الحل هو استعمال النظارة الشمسية، ولكن بشرط أن تتوافر فيها الشروط الأساسية التالية:

- يجب أن تكون النظارة مهيَّأة لامتصاص أشعة الشمس فوق البنفسجية؛ حتى لا تصل إلى العين، ويجب أن توفِّر النظارة حماية كاملة للعين؛ بمعنى أن لا تسمح للضوء بالدخول من جوانب النظارة، لذلك يُفَضَّل اختيار الشنابر ذات الذراعين العريضتين.

- يجب أن تسمح النظارة بمرور ٣٠٪ من أشعة الشمس؛ أي أن نسبة تلوين النظارة يجب ألا تزيد عن ٧٠٪، ويُفَضَّل أن تكون النظارة الشمسية خفيفة الوزن، ومصنوعة من مواد لا تؤذي الجلد عند احتكاكها به؛ خاصة عندما تكون درجة الحرارة عالية.

- ويُنْصَحُ باستعمال النظارات الشمسية للأطفال؛ لأنها تُمَثِّلُ بالنسبة لهم نفس الأهمية التي تمثلها للكبار، بشرط أن تتوافر فيها نفس الشروط، والمطلوب من الوالدين أن يشجعا أطفالهم على ارتدائها، خاصة على الشواطئ وفي النوادي.



## العدسات في الصيف

**ولكن ماذا عن الذين يرتدون العدسات اللاصقة في فصل الصيف؟ هل هناك احتياطات معينة يجب مراعاتها؟**

يُفَضَّل عدم استعمال العدسات اللاصقة عند التعرض لأشعة الشمس المباشرة في أوقات الظهيرة مثلا؛ لأن ذلك يساعد على تقليل

نسبة المياه الموجودة بالعدسات، وجعلها أكثر التصاقًا بالعين.

كذلك يجب عند ارتدائها أن تُسْتَعْمَلَ بالطريقة السليمة التي ينصح بها الأطباء؛ مثل عدم النوم أو نزول البحر بها؛ كي لا تتعرض للتلف، كذلك استعمال القطرات المُلَطِّفة الخاصة بها.

## العدسات والغُبَار

**هل هناك مشاكل من استعمال العدسات اللاصقة وخاصة في جَوٍّ حارٍّ ومُغْبَرٍّ؟**

لا يخلو استعمال العدسات اللاصقة من بعض المشاكل المتعلقة بلبس العدسات ثم رفعها، أو من ناحية المحاليل والأدوية المتعلقة بالتنظيف والتعقيم؛ فهذه عوامل تجعل قرنية العين مُهَدَّدَة بالإصابة؛ كالخدش أو الحساسية أو الالتهاب.

وإذا كانت هذه العوامل موجودة مع جميع مَنْ يستخدمون العدسات اللاصقة إلا أن استعمال هذه العدسات في وجود الغبار والحرارة العالية يضيف عوامل أخرى؛ فدخول الغبار إلى داخل العين قد يؤدي إلى خدش العدسة اللاصقة، أو في الحالات الأكثر خطورة كدخول حبة رمل بين العدسة وقرنية العين، مِمَّا يؤدِّي إلى جرح القرنية.

إذًا فنسبة الإصابة تتضاعف باستخدام العدسات اللاصقة في الجَوِّ المُغْبَرِّ.

**واحذري نظارات الرصيف الشمسية**

**كيف تختار حواء نظارة الشمس المفيدة لعينيها في موسم الصيف، هل تشترى (المُقَلَّدة) أم تقرر شراء واحدة من النظارات الأصلية التي تحمل (ماركة) عالمية مهما كان ثمنها؟**

الفرق بين نظارة الشمس المُقَلَّدَة الرخيصة، وبين النظارة الأصلية الغالية واضح؛ فالنظارة المُقَلَّدَة التي تُبَاعُ على الرصيف بأسعار زهيدة عبارة عن عدسات ملوَّنة فقط، لا تتمتع بخاصية امتصاص وحجب الأشعة فوق البنفسجية الضارة بالعين، وهذه الأشعة تصيب العين بالحساسية المزمنة في الجفون والملتحمة، وأيضًا قد تؤثِّرُ على عدسة العين وعلى شفافيتها، ولذلك يجب عدم استخدام تلك النظارة المقلدة الرخيصة التي تباع على الرصيف، وخاصة بعد حدوث (ثقب الأوزون) الذي ساعد على وصول كمية أكبر من اللازم من الأشعة فوق البنفسجية إلى الأرض، مِمَّا يزيد من فرصة إصابة العين.

***

# استراحة

## الوقاية أول خطوات الصحة

**تَذَكّري:**

**معادلة الوقاية من الأمراض:**

**الوقاية = النظافة + اتباع العادات الصحية في الحياة.**

**أهم العادات الصحية التي تقي من الأمراض؛ وهي:**

- الابتعاد عن المحرمات من الطعام والشراب؛ الميتة، والدم المسفوح، ولحم الخنزير، والخمر.
- اتباع آداب الشرب النبوية.
- الاهتمام بنظافة الماء، والتعرُّف على النصائح الخاصة به من كتب الفقه.
- الاهتمام بالتطعيم من الأمراض.
- اختيار الغذاء المفيد.
- ترتيب ملعقة عسل نحل، وكوب شراب من الحبة السوداء يوميًّا لجميع أفراد أسرتك.

- المبادرة بالكشف الطبي والعلاج عند ظهور المرض.
- وعدم الاستسلام لنصائح مَنْ حولك، واجعلي شعارك: لا تسألي مُجَرِّبًا، واسألي الطبيب.

**وقد اخترنا عينيك؛ لنقدم لك نصائح للوقاية من إصابتها بالأمراض في ملفات الصحة والجمال.**

# الباب الثالث

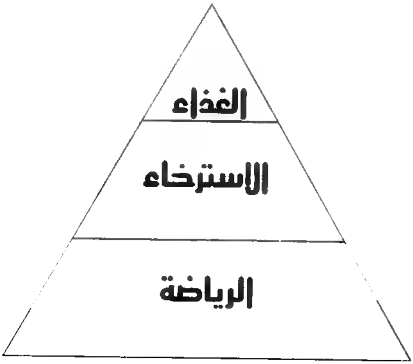
# جددي حياتك

## الغذاء
## الاسترخاء
## الرياضة

أسلوب الحياة وطريقة التعامل مع مفرداتها تحدِّد بشدة صحة المرأة، ومستوى جمالها وقوتها.

وفي هذا الباب سوف أتركك أيتها المرأة الفاضلة للخبراء الذين يرسمون مثلثًا ذهبيًا تنمو فيه الصحة، ومن خلاله تكتسبين القوة، ويزهو جمالك.

وتنطلق رؤوس هذا المثلث في محاور ثلاثة سنتناولها في هذا الباب؛ وهي:




المثلث الذهبي للصحة والجمال

# الفصل الأول
## الغذاء صحة وطاقة

**(ليكن غذاؤك دواءك)** ابوقراط

في مجموعة الملفات التالية سنستعرض معًا موقفنا من الغذاء، والذي يعتبره البعض غاية في حد ذاته. ونريد أن نصل في النهاية إلى أنه وسيلة إلى الصحة، ومصدر للطاقة نستمر به في حياتنا. ويكون شعارنا هو قول رسول الله ﷺ: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع»

وندرك أن ضبط العملية الغذائية أساس مهم من أسس الصحة، وسبيل إلى الوقاية من الأمراض.

يقول الرسول ﷺ:« مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ».

ثم تعالي قبل أن نبدأ لنرى أثر الإيمان والعلاقة بالله في السلوك الغذائي.

ولا تنسي أن من أركان الاسلام التي نتعبد بها إلى الله الصوم.

## ١- استبيان (أنتِ والغذاء السليم)

من خلال العبارات التالية حدِّدي نَمَطَ التغذية الأقرب لِمَا تقومين به. لا تنظري إلى الدرجة؛ حتى لا تخدعك، واكتبي الأقرب إلى تصرفك.

| م | العبـــــــارة | نعم | أحيانًا | لا |
|---|---|---|---|---|
| ١ | اللحوم هي أهم عناصر الوجبة الغذائية. | ١ | ٢ | ٣ |
| ٢ | السلطة الخضراء عنصر أساسي في وجبتي. | ٣ | ٢ | ١ |
| ٣ | الحلويات هي أجود بديل عن الفاكهة. | ١ | ٢ | ٣ |
| ٤ | اللحوم البيضاء (مثل الدجاج والأسماك) لا بُدَّ أن تتوازن في وَجَبَاتِي مع الحمراء. | ٢ | ٢ | ١ |
| ٥ | تسبيك الخضار مهم جدًّا لنضجه. | ٠ | ٠ | ٣ |
| ٦ | الفاكهة الطازجة من أفضل مصادر الطاقة. | ٣ | ٢ | ١ |
| ٧ | الخبز الأسمر (البلدي) عادة سيئة. | ٠ | ١ | ٣ |
| ٨ | اللحوم الحمراء هي أجود أنواع اللحوم. | ٠ | ٠ | ٣ |
| ٩ | السمن البلدي يساعدني في نمو عضلات الجسم | ٠ | ٠ | ٣ |
| ١٠ | أفضل أوقات تناول الحلويات بين الغداء والعشاء. | ٠ | ٠ | ٣ |
| ١١ | الزيوت النباتية غير صحيَّة، وتؤدي إلى أمراض | ٠ | ١ | ٢ |

| م | العبـــــــارة | نعم | أحيانًا | لا |
|---|---|---|---|---|
| | الشرايين. | | | |
| ١٢ | وجبتي عبارة عن صنف واحد؛ إمَّا لحوم أو نشويات أو خضار. | ٠ | ١ | ٣ |
| ١٣ | المخللات بديل عن السلطات الخضراء؛ لأن وظيفتها فتح الشهيَّة. | ١ | ١ | ٣ |
| ١٤ | الشاي أساسي بعد الغذاء مباشرة. | ٠ | ١ | ٣ |
| ١٥ | أهتم بإعداد اللبن يوميًا لأولادي. | ٣ | ٢ | ٠ |
| ١٦ | اللحوم المصنَّعة مثل (الهمبورجر) وغيره تحتوي على قيمة غذائية عالية. | ٠ | ٠ | ٣ |
| ١٧ | وجبة الإفطار من أهم وجبات اليوم. | ٣ | ٢ | ٠ |
| ١٨ | آكل وجبة واحدة في اليوم بكمية كبيرة؛ فهذا يحافظ على الوزن. | ٠ | ١ | ٣ |
| ١٩ | الصوم مرتين أسبوعيًّا أفضل عمليات الحفاظ على الجهاز الهضمي. | ٣ | ٣ | ٠ |
| ٢٠ | في الغالب لا تجتمع العائلة على الطعام. | ٠ | ١ | ٣ |
| | المجموع | | | |

# والآن

## تعرَّفي على نَمَطِكِ الغذائي

احسبي مجموع درجاتك، وانظري الجدول الآتي:

| الدرجة | النمط الغذائي |
|---|---|
| أكبر من ٥٠ | جيد جدًّا؛ النمط الغذائي متوازن، وعندك ثقافة غذائية عالية تساعدك في الحفاظ على صحتك ووزنك. |
| من ٤٠ – ٥٠ | متوسط؛ النمط الغذائي مناسب، وتحتاجين إلى ثقافة غذائية، إلا أنك تتصرفين ببعض العادات الغذائية المُكْتَسَبَة. |
| أقل من ٤٠ | اقرئي معي الصفحات التالية بإتقان. |

## ٢- الصحة الجسدية والغذائية

تقوم على ثلاثة محاور:

التغذية الجيدة، النوم المتوازن، الالتزام بالعادات الصحيَّة.

**أولا: التغذية الجيِّدة:**

حتى يكون الغذاء صحيًا لا بُدَّ أن يحتوي على:

١- البروتينيات (حيوانية ونباتية): وهى مواد بناء الجسم.

٢- الكربوهيدرات (سكريات ونشويات): وهى التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة لنشاطه.

٣- والدهنيات (المشبعة وغير المشبعة): تمنح قدرًا كبيرًا من الطاقة.

٤- الفيتامينات والمعادن: وهى مُكَوِّنٌ رئيسي للحصول على التوازن في أجهزة الجسم المختلفة.

وبالشروط الآتية:

- احتواؤه على جميع العناصر الغذائية بصورة متوازنة.

- تلبية متطلبات الجسم لتأدية وظيفته.

- يتناسب مع المجهود العقلي والبدني ومراحل النمو.

- أن يكون خاليًا من التلوث.

- ثم لا بُدَّ من وضع الملاحظات الغذائية التالية في الاعتبار:

١- أهمية وجبة الإفطار كوجبة أساسية؛ لأنها تأتي بعد فترة طويلة من الانقطاع عن تناول الطعام، وتأتي بعدها فترة نشاط تحتاج إلى الكثير من الطاقة.

٢- عدم تناول اللحوم الحمراء بكميات كبيرة؛ لِمَا في ذلك من الأضرار الصحية؛ أهمها: الإصابة بمرض النِّقْرِس، على عكس اللحوم البيضاء (الفراخ والأسماك).

٣- عدم غلي الطعام أكثر من مرة؛ لأن ذلك يُقَلِّلُ من القيمة الغذائية له، وعند وجود طعام بالثلاجة يجب تسخين الكمية المطلوبة فقط وليس كل الطعام.

٤- الامتناع عن الإكثار من التوابل؛ فهي تزيد من الإصابة بقرحة المريء والمعدة، كما تسبب العديد من المتاعب لمرضى البواسير.

٥- إنقاص الوزن بسرعة عن طريق منع الجسم من احتياجاته الأساسية (الرجيم القاسي)، وعدم الحرص على تناول الخضراوات والفاكهة ضار بالصحة، وسرعان ما يستعيد الجسم الوزن الزائد مرة أخرى.

٦- الكف عن الكولا والشاي والقهوة؛ فهي مُنَبِّهَات لا يُسْتَحَبُّ شربها بعد الأكل مباشرة؛ لأن الشاي المغلي يمنع امتصاص الحديد؛ كما أن الكولا تزيد من الغازات، والإكثار منها مُضِرٌّ.

٧- محاولة الابتعاد عن الأطعمة المحتوية على مكسبات الطعم أو المواد الحافظة الصناعية.

٨- وأكياس الأطعمة المحفوظة بأنواعها لها تأثير سُمِّيٌّ مزمن؛ لأن أعراضها غير واضحة؛ فالمواد المضافة لها ضئيلة، ولكن تناولها على فترات طويلة له تأثير تراكمي ضار على الجهاز الهضمي والدم.

٩- عدم استخدام الأكواب المصنوعة من السيراميك (الماج)؛ أو الأطباق وخاصة مع المواد الحمضيَّة (الخل والليمون)؛ لأنه يرسب الرصاص السام.

١٠- عدم تكرار استخدام الزيت في قلي الطعام.

**ثانيًا: النوم المتوازن:**

النوم المتوازن الصحي له مواصفات مهمة:

أ- أن يكون نومًا متواصلا لعدد ساعات محددة، وفي المعدل الطبيعي.

ب- أن يكون أثناء الليل، متماشيًا مع الطبيعة الإنسانية، والفطرة الإلهية.

﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [يونس: ٦٨]

ج- المحافظة على وقت النوم والاستيقاظ.

وهكذا تتمكن الأجهزة من استعادة نشاطها مرة أخرى بعد النوم المتوازن.

## ثالثًا: العادات الصحية.

العادات الصحية السليمة لها تأثير مهم على أجهزة الجسم بوجه عام، مثال:

١- الوضع المناسب للوقوف: مستقيم القامة، مفرود الظهر.

٢- الوضع المناسب للجلوس: مفرود الظهر.

٣- الوضع المناسب للنوم: على الجنب الأيمن؛ حيث إن النوم على الظهر لمدة طويلة يسبب الشخير.[1]

### ومن أمثلة العادات الصحية الخاطئة:

- عدم تناول وجبة الإفطار.
- تناول المواد الحريفة والمخللات بإفراط.
- شرب الماء كثيرًا أثناء الأكل.
- شرب المواد الغازية.
- التدخين.

(١) انظري الأطلس المصوَّر للأوضاع المريحة للاعتناء بالظهر في نهاية هذه الملفات.

## ٣ – غذاء ودواء

توجد أكثر من عشرة أنواع من الأطعمة التي ورد بيان أهميتها في القرآن والسنة الصحيحة تحتوي -بجانب كونها غذاءً مفيدًا للجسم- على الكثير من الفوائد الطبية؛ منها:

**١. اللبن.**

- وهو أكبر مصدر للكالسيوم، وهو غذاء طبيعي متكامل، وأثبتت دراسات عديدة أثره العلاجي.
- له القدرة على الحَدِّ من الالتهابات المعوية.
- تحسين حالة الإخراج الطبيعي بصفة عامة عند الثبات على تناوله لمدة ٨ أيام متتالية.
- المساعدة في التحكم في مستوى الكوليسترول في الدم؛ حيث يعتبر حماية من الإصابة بتصلب الشرايين.

٢- **عسل النحل** الذي سبق لنا الحديث عنه.

٣- **الزيتون**، الذي يعتبر من سَيِّدِ الأغذية، بجانب أن زيته -أيضًا- غذاء ودواء؛ فمن فوائده أنه ملطِّفٌ ومُلَيِّن ومهدِّئ للجهاز الهضمي، وخاصة في حالة القرحة المعدية.

ملطف للالتهابات الجلدية، ولإزالة القشور في حالات الصدفية

والإكزيما، كما أنه من أشهر زيوت الشعر.

ومن عجائب الزيتون أنه لا يؤثر في نسبة الكوليسترول في الدم؛ فلا يُسَبِّبُ تصلب الشرايين كغيره من الزيوت؛ كزيت النخيل مثلا.

عَنْ أَبِي أُسِيدِ بنِ ثابتٍ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «**كُلُوا الزَّيْتَ، وَادَّهِنُوا بِالزَّيْتِ؛ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ**».(١)

٤- **الرُّمَّان**: الذي ذكره الله كنعمة من نعمه في الأرض، وكنعيم من نعيمه في الجنة.

قال تعالى: ﴿**فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ * فَبِأَيِّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ**﴾ [الرحمن: ٦٨-٦٩]

وهو غذاء وفاكهة جيدة، بجانب الفوائد الطبية الكبيرة له؛ فقشره يحتوي على مادة تفيد في طرد الديدان، ومادة قابضة لعلاج الإسهال.

عَنْ عَلِيٍّ بن أبي طالب ﷺ أنه قَالَ: «**كُلُوا الرُّمَّانَ بِشَحْمِهِ؛ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ**».(٢)

## ٥- العنب:

وهو أشهر أغذية الدنيا والآخرة؛ فثماره غذاء جيد، وأوراقه مضادة لالتهابات الجهاز

---

(١) رواه أحمد، (مسند المكيين)، باب: (حديث ابي أسيد الساعدي).

(٢) رواه أحمد، (باقي مسند الأنصار)، باب: (حديث امرأة).

الهضمي، وما أجمل أوراقه كغذاء (محشي ورق العنب)، ومحاليقه وفروعه من أجود الممسكات في حالات الإسهال.

## ٦- التين:

الذي رمز الله به مع الزيتون إلى مبعث نبيه عيسى -عليه السلام- ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ * وَهَذَا الْبَلَدِ الأَمِينِ * لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين: ١-٤].

وهو من الفواكه الجيدة جِدًّا، وسجَّلَ علماء الطب المسلمين الكثير من الفوائد الطبية له؛ فتناول كأس من منقوع الثمار يخفف حِدَّة السعال الديكي، ويفيد في علاج التهاب الجهاز التنفسي.

## ٧- الحِلْبَة:

وتُسَمَّى في السُّنَّة (الفُرِيقَة) ووصفها الحارث بن كلدة (طبيب العرب) للرجل المريض بقلبه مع العجوة.

وهي غذاء يحتوي على نسبة عالية من البروتين، بجانب أنه من أفضل مُدِرَّات اللبن للمرضعات.

وبسبب قيمتها الغذائية العالية توصف للنحيفات، ولكن يعيبها أنها تصبغ العرق بلونها الأصفر ورائحتها، مِمَّا يُنَفِّر الكثيرات من أكلها.

## ٨- الأتْرُج:

وهو الثمرة المباركة التي شبَّه النبي ﷺ بها المؤمن الذي يقرأ القرآن؛

ريحها طيب وطعمها حلو.

عَنْ أَبِي مُوسَى الأَشْعَرِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الأُتْرُجَّةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا طَيِّبٌ، وَمَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ التَّمْرَةِ لا رِيحَ لَهَا وَطَعْمُهَا حُلْوٌ، وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ مَثَلُ الرَّيْحَانَةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ، وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ الَّذِي لا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْحَنْظَلَةِ لَيْسَ لَهَا رِيحٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ».(١)

وهي من فصيلة الموالح فتشبه البرتقال، ولكل جزء منها فائدة.

يقول ابن الرومي:

كُلُّ الخِلالِ الَّتِي فِيكُم مَحَاسِنُكُم ... تَشَابَهَتْ مِنْكُمُ الأَخْلاَقُ والخَلْقُ

كَأَنَّكُم شَجَرَةُ الأتْرُجِّ طَابَ معًا ... حَمْلا ونُورًا وَطَابَ العُودُ وَالوَرَقُ

## ٩- الشعير

ومنه صَنَعَتِ السيدة عائشة (التلبينة) وأطعمتها للخارج من المرض (فترة النقاهة)؛ لأنها سمعت النبي ﷺ يأمر بذلك.

عَنْ عَائِشَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا- أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ وَلِلْمَحْزُونِ عَلَى الْهَالِكِ، وَكَانَتْ تَقُولُ: إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «إِنَّ التَّلْبِينَةَ تُجِمُّ فُؤَادَ الْمَرِيضِ، وَتَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ».(٢)

---

(١) رواه البخاري، كتاب (الأطعمة)، باب: (ذكر الطعام).

(٢) رواه البخاري، كتاب (الطب)، باب: (التلبينة للمريض).

والتلبينة: هي حِسَاء يُعْمَلُ من دقيق أو نخالة.

وتُجِمُّ: أي تريح، وتنشِّطُ، وتزيل الهَمَّ.

وماؤه مفيد جِدًّا في علاج أمراض المسالك البولية، واستخراج الحصوات الصغيرة، وخبزه جيد جِدًّا.[1]

## ١٠- التمر غذاء ودواء.

وإن كنا قد أخرناه في الترتيب، إلا أنه مُقَدَّمٌ على جميع ما سبق؛ لمكانته وفائدته.

ويحتوي التمر على: دهن، وألياف، وكربوهيدرات، وأملاح، وفيتامنيات، وبروتين.

كما يحتوي على سُكَّر، فوسفور، كبريت، حديد، كلورين، نحاس، كالسيوم، مغنيسيوم، بوتاسيوم.

## دواء

وتكلم ابن البيطار في جَامِعِه أن التمر مفيدٌ للصدر والرئة والمَعِي؛ فهو يسخن البدن، مُلَيِّن للمفاصل، مُـذْهِب بالإعياء، ويزيد في الباءة (أي القوة الجنسية).

---

(١) وللمزيد من المعلومات حول هذه الأغذية التي وردت في القرآن والسنة يُرَاجَعُ كتاب: (نظرات في الطب النبوي) للمؤلف (تحت الطبع).

وذكـر داود الأنطـاكي في (التــذكرة) أنـه يقطـع الإسـهال المـزمن، وأوجاع الصدر، ويستأصل شأفة البلغم؛ خصوصًا إذا أُكِلَ على الريـق. ولا تفوتنا هنا إشارة الرسول ﷺ إلى تحنيك المولود بالتمر.

## دواء

هذا في الطب القديم، أمًّا في الطب الحديث فلقد قالوا: إنـه يقـوي العضلات والأعصاب، ويحفظ رطوبة العين وبريقها، ويُقَـوِّي أعصـاب العين، ولذلك كان سكان الصحراء يتمتعون بنظر حاد. ويقوِّي السَّمْعَ، ويحفظ للشيوخ نسبة معقولة من السمع.

***

## ٤- كيف تختارين الغذاء الصحي لأسرتك؟

من خلال كتابه (**تعلّم كيف تأكل**) يقدِّمُ لنا الدكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل، رئس قسم التغذية بجامعة الأزهر ثلاث نصائح -أُضِيفَتْ حديثًا- تساعد على حسن اختيار الغذاء الصحي؛ وهي:

**أولا: اختيار الوجبة الغذائية المنخفضة في الدهن المشبع -أي السمن والزيوت-؛ وذلك لخفض خطورة التعرض لأمراض القلب.**

والوجبة المنخفضة في الدهون يمكن أن تساعد في المحافظة على الوزن الصحي المرغوب للجسم.

**ثانيًا: المحافظة على الوزن الصحي للجسم.**

ويمكن للفرد أن يحسب بنفسه عدد الكالوري المطلوب لجسمه باستخدام المعادلة الآتية:

**الكالورى المطلوب للجسم = وزن الجسم/كجم × ٢٢ (سيدات)**
**أو = وزن الجسم/كجم × ٢٤ (رجال)**

وللمحافظة على وزن الجسم المثالي يجب أن تتساوى الطاقة المأخوذة من الغذاء مع الطاقة المحترقة؛ ولذلك فإنه عند تناول نفس عدد الكالوري المستخدم يوميًا تتوازن الطاقة في الجسم، فيظل وزنه كما هو.

**ثالثًا: تناول ملح الطعام ومركبات الصوديوم باعتدال دون زيادة أو إسراف.**

## ٥- كيف نحافظ على الأطعمة بالتبريد والتثليج.

تأكدي من أن الثلاجة تعمل جيدًا؛ وذلك بمراعاة الآتي:

أولاً: التأكد من الإطار المطاطي -الذي يحيط بالباب- أنه سليم لا ثقوب فيه أو تشقق؛ ليحافظ على مستوى التبريد داخلها.

ثانيًا: لا تتركي بابها مفتوحًا لمدة طويلة؛ فعندها ستحتاج إلى ساعات عديدة كي تستعيد برودتها.

ثالثًا: لا تدعي الرفوف تمتلئ بشكل كثيف بالطعام والأكياس؛ لأن هذا يمنع الهواء البارد من أن ينتشر بشكل سليم.

رابعًا: تجنبي وضع الأواني الساخنة في (الثلاجة).

خامسًا: تجنبي وضع (الثلاجة) قرب الفرن، أو مراكز للتدفئة أو الغسالة؛ لأن درجة الحرارة تكون أعلى من الحرارة الطبيعية.

سادسًا: تخلَّصي من الثلج باستمرار إذا كانت ثلاجتك من النوع القديم؛ لأنها مع كثرة الثلج لا تعمل بشكل مناسب.

سابعًا: من المهم الاعتناء بنظافة (الثلاجة) لسلامة الأطعمة، كما أن تنظيف الغبار عن الغطاء الخلفي يسمح للهواء الدافئ بالخروج منه.

## كيفية التبريد:

١- نستطيع حفظ الحليب من يوم إلى ثلاثة أيام إذا وُضِعَ في (الثلاجة) بدرجة فوق الصفر، بشرط أن يكون معقَّمًا، أمَّا إذا جُمِّدَ بسرعة في درجة تبلغ ٣٠ تحت الصفر، فيمكن حفظه لعدة أشهر.

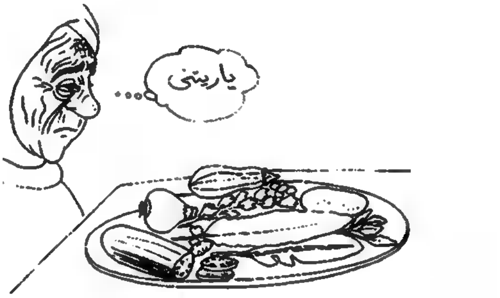
٢- ومن المفيد استعمال أوعية لحفظ الأطعمة المراد تثليجها لمدة طويلة، مسجل عليها تاريخ وضع الطعام؛ حتى نستطيع التعرف لاحقًا هل اجتاز الطعام مدة الصلاحية أم لا.

٣- ولنتذكر أن بعض الأطعمة لا يناسبها التخزين والتثليج مثل الخضراوات التي تُصنَع منها السلطة؛ كالخس، والفجل، والخيار، والبندورة (الطماطم)، والبقدونس، والنعناع، وكذلك الموز، والجبن، وغيرها.

٤- ويتم ترتيب الأطعمة داخل (الثلاجة) على الشكل التالي:

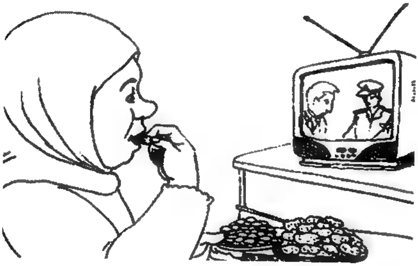
| | |
|---|---|
| المجمد (الفريزر) | اللحوم والأسماك |
| الرف العلوي | الجبن، ومنتجات الألبان. |
| الرف الأوسط | الطعام المطهو |
| الرف السفلي المغلق | الخضار والفاكهة |

٥- ونلاحظ أن الخضراوات والفاكهة تحفظ في الدرج الأسفل المغلق؛ لأن تعرضها للهواء المباشر يتلف الخضراوات الورقية كالبقدونس والخس، ومن هنا يُفَضَّل الاهتمام بجفاف الأدراج؛ حتى لا تفسد الخضراوات.



## ٦ – يا تليفزيون: أنت مسؤول عن البدانة

يعتبر الطبُّ الحديث السِمْنَةَ من الأمراض العصرية، التي يجب مواجهتها والتصدي لها بكلِّ الوسائل، وَلَمَّا كانت وجبة العشاء من أهم دعائم البدانة، لذا فقد أُجْرِيتِ العديد من الدراسات للوصول إلى تأثير هذه الوجبة على صحة أفراد الأسرة.



ولأنه أصبح من المألوف الجلوس أمام شاشة التليفزيون في المساء، والتهام كلِّ ما لَذَّ وطَابَ أثناء متابعة التمثيليات والأفلام، ولا تنتهي المشاهدة إلا ويكون كلُّ فرد من أفراد الأسرة قد تناول كميات هائلة من الطعام، هذا إلى جانب التسالي والحلوى والشاي والمشروبات الغازية.

**قاطعي وجبة العشاء:**

وفى دراسة قامت بها الباحثة الأمريكية (أنا فلتشر) -وهي خبيرة تجميل- خصصت لها عنوانًا؛ (قاطعي وجبة العشاء تكسبي الصحة والجمال) درست فيها بعض العواقب الوخيمة التي يتعرض لها أفراد الأسرة نتيجة الإفراط في تناول الطعام في فترة المساء.

**وجبة العشاء المُثْلَى:**

تجنبي أي نشوياتَ أو سكريات في الوجبة المسائية، واحرصي فقط على تناول كوب من اللبن الزبادي، أو طبق سلطة خضراء، أو طبق من الحساء الساخن خاصة في أيام الشتاء الباردة، كما أن شرب كوب من الماء يجعلك تشعرين بالراحة.

**الرياضة الخفيفة**

مِمَّا لا شك فيه أن الرياضة الخفيفة من أهم العوامل التي تساعد على التحكم الإرادي في الجسم، ومِنْ ثَمَّ في كميات الطعام ونوعيته، ويلاحظ هنا ضرورة ملاءمة الرياضة لكلِّ الأعمار؛ حتى لا ترهق أجهزة الجسم الداخلية، ومن أهمها القلب؛ فكلما زادت سنوات العمر تَطَلَّبَ ذلك رياضة محدَّدة الحركة؛ مثل السير، وكلما تحرك الجسم أدى ذلك إلى مزيد من الاحتراق للطاقة المتراكمة غير اللازمة، وهذا من شأنه إيجاد توازن هضمي، والحد من التلهف المستمر على الطعام.(١)

(١) انظري الملف الأخير حول الرياضة.

وإليكِ بيان إرشادي؛ ليساعدك على اختيار النشاط الملائم لكِ لتزاوليه:

| نوع النشاط | السعرات المفقودة في الساعة |
|---|---|
| المشي | ٣٠٠ سعر |
| المشي السريع | من ٤٥٠ ـ ٦٥٠ سعر |
| صعود ونزول السلم | ١١٠٠ سعر |
| السباحة | من ٦٠٠ ـ ١٠٠٠ سعر |
| ركوب الدراجة | ٨٠٠ سعر |
| الجري | ٥٧٠ سعر |

## ٧- طعامك يحدد قوامك

**هل لاحظتي يومًا ما تأكلينه، أو حتى ما لا تأكلينه؟**

إن أيَّ مادة غذائية تسمحين لها بالدخول إلى فمك، ومِنْ ثَمَّ إلى معدتك تؤثر على هيئتك وقوامك وشعورك، ولأن الغذاء هو الوقود الذي يمد جسمك بالطاقة اللازمة للعمل ساعات وساعات، فأنت مطالبة بتناول الغذاء المناسب في الوقت المناسب، ولا تفتحي فمك على مصراعيه لأيِّ طعام.

ندعوكِ أن تلقي معنا نظرة على هذا الجدول:

| بدلا من | جَرِّبــي | السبب |
|---|---|---|
| المشـــــروبات الغازية | بعض الفواكه المجمَّدة | وجـود فيتـامين (ج)، وقلـة السكر بها. |
| بسكويت الزبد | بسكويت القمح | أقل دسمًا، وأكثر أليافًا. |
| بطـاطس مقليــة بالكاتشب. | بطـاطس مشـوية في الفـرن مع الصلصة. | أقـل دسمًـا، وأكثـر أليافًـا، وتحتوي على فيتامين (ج). |
| حليـب كامـل الدسم | حليب منزوع الدسم | أقل دسمًا، وغـني بـالبروتين والكربوهيدرات. |
| بطاطس شيبسي | بسكويت القمح المُمَلَّح | أقـل دسمًـا، وغـني بفيتـامين (ب)، والحديد. |
| آيس كريم | عصير فواكه مُجَمَّد | أقل دسمًا، وسعراته الحرارية أقل. |
| شاي | عصير فواكه | لا يحتـوي علـى سـكر ولا كافيين. |
| كريم كراميل | كريم كراميل بدون حليب، أو منزوع الدسم. | أقـــل دسمًـــا، وغــني بالبروتينيات. |
| رقـــائق الشـــكولاته، أو كعك. | بسكويت القمح المُمَلَّح. | أقل سكرًا ودسمًا. |
| كعك القوالب | كعكة إسفنجية | أقل سكرًا ودسمًا. |

# الفصل الثاني
# الاسترخاء والصحة النفسية

﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا * وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا *
وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ [النبأ: ٩-١١]

## ١. النوم أفضل مستحضرات التجميل

للنوم تأثير إيجابي على المظهر الخارجي للمرأة:

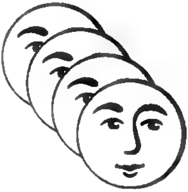
- **بالنسبة للعين:** ليلة من الاستغراق العميق في النوم تضفي على العينين بريقًا ولمعانًا، في حين أن نقص النوم يسبِّب تمدد الأوعية الدموية، مِمَّا يساعد على ظهور الهالات السوداء حول العين ويصيبها بالاحمرار، كما يؤدي نقص النوم إلى ظهور الانتفاخات حول العين.

- **بالنسبة للبشرة:** يستمر الدم طوال فترة الاستغراق في النوم في

إمـداد البشـرة بحاجتهـا مـن الأغذيـة، فتكـون النتيجة ظهورها في اليوم التالي متوردة وصافية.

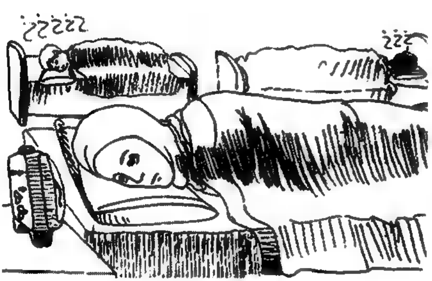
ـ **بالنسبة للعضلات:** يساعد النوم على إعطاء فرصة لخلايا العضلات للراحة والتجديد، ويتم أيضًا تزويـد خزانـات الطاقة؛ لتعويض ما فقدته طوال اليـوم، فتكـون النتيجة ظهورها بمظهر أفضل.

ـ **بالنسبة لشكل الجسم العام:** يساعد النوم على تزويـد الجسـم بالطاقـة اللازمة لتجعله دائمًا في وضع مستقيم ليس فيه انحناءات ولا تراخي عند الأكتاف.



## ٢ـ حواء أكثر تعرضًا للأرق، لماذا؟

أطول لحظات اليوم وأصعبها هي أوقات الأرق التي يعانى منها الشخص، فإذا كنتِ تشتكين من الأرق والنوم المتقلب فلا داعي للقلق؛ فقد كشفت الدراسات أن نسبة الإناث اللاتي يعانين من



الأرق تفوق عدد الذكور، كما أن معدلات المصابين بالأرق في زيادة كبيرة في ظل صعوبة الحياة اليومية.

### خطوات بسيطة:

والشخص العادي يمكنه اتباع خطوات بسيطة يخلد بعدها للنوم دون اضطرار لتناول أي أدوية أو عقاقير؛ وهي كالتالي:

١- الالتزام بساعة معينة للدخول إلى غرفة النوم كل ليلة حتى لو كان اليوم التالي إجازة، والحرص على الاستيقاظ في وقت محدد كل صباح، فذلك يساعد في تعود الجسم على ضبط الساعة البيولوجية

للشخص، والابتعاد عن عادة النوم بعد العودة من العمل لتعويض ساعات الأرق في الليلة السابقة.

٢- شرب كوب من اللبن الدافئ قبل الدخول إلى السرير مباشرة، ويُفَضَّل تحلية اللبن بقليل من عسل النحل؛ فاللبن يحتوي على مادة طبيعية مهدِّئة للأعصاب.

٣- تجنب شرب القهوة والشاي والصودا والكولا والشيكولاتة؛ لأن مادة الكافيين منبهة للأعصاب، وأحيانًا يسهر الشخص لمجرد الإيحاء لنفسه بأنه غير قادر على الاستسلام للنوم لأنه شرب فنجانًا من القهوة في وقت متأخر من اليوم.

٤- ممارسة الرياضة في الهواء الطلق؛ فذلك يساعد الجسم على الاسترخاء في المساء، كما تفيد التمرينات الرياضية في تنشيط الدورة الدموية، ويمكن أخذ حمام دافئ قبل النوم مباشرة.

٥- يجب التخلص من أي إحساس بالخوف من الأرق، ومحاولة إقناع النفس أنها شكوى عارضة، ويراعى عدم دخول غرفة النوم قبل الإحساس بأن النعاس يغالب الشخص، وإذا شعر أنه نام أقل من خمس ساعات لا يقلق؛ فبالتدرج سيرتفع معدل ساعات النوم.

٦ - إعطاء النفس أكثر من فرصة للاستسلام إلى النوم، وعدم مغادرة السرير، وعدم إضاءة نور الحجرة فور الإحساس بالأرق، مع محاولة الشخص أن يترك العنان لخيالة، ويعيش لفترة مع الذكريات الجميلة.

٧- تجنب تناول أي أقراص منوِّمَة؛ فقد يعتاد عليها الجسم، وتصبح نوعًا من الإدمان.

٨- التأكد من أن الوسائد ومرتبة السرير مريحة، ويفضل تغيير الوسائد واستبدالها بأخرى جديدة كل عامين أو ثلاث سنوات، أمَّا المرتبة فيتم تغييرها بعد مرور فترة تتراوح بين ٨ إلى ١٠ سنوات.

٩- استخدام السرير للنوم فقط، ولا يكون المكان المفضل للمذاكرة أو لإنجاز الأعمال، وعلى الشخص الذي يعانى من إضرابات في النوم تعويد نفسه على أن السرير مكان للاسترخاء والنوم فقط.

١٠- اختيار غرفة النوم في مكان منعزل عن الشقة، بعيد عن أصوات المارة والسيارات بالشارع، وأن تكون غرفة النوم جيدة التهوية ونظيفة ومرتَّبة.

وفى حالة تكرار الشكوى من الأرق يحاول الشخص معرفة الدافع إلى ذلك، ويحاول حل المشكلة التي تعوق استسلامه للنوم، وإذا تعثَّر ذلك ووجد الشخص نفسه حائرًا يسارع باستشارة طبيب لإجراء الكشف عليه، وعمل التحليلات والفحوصات؛ لمعرفة الدافع الصحيح للشكوى قبل أن يصبح الأرق عادة مزمنة يصعب علاجها.

**ولا ينسَ الإنسان في غِمَارِ أرقه أذكار النوم؛ مثل:**

- قراءة سور الإخلاص والفلق والناس.

- ويردِّد: سبحان الله ثلاثًا وثلاثين مرة.

الحمد لله ثلاثًا وثلاثين مرة.

الله أكبر أربعة وثلاثين مرة.

**قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:«إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأَيْمَنِ، وَقُلِ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ؛ رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ. لا مَلْجَأَ وَلا مَنْجَا مِنْكَ إِلا إِلَيْكَ. آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. فَإِنْ مُتَّ مُتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ».**[1]

* * *

(١) رواه البخاري، كتاب (الدعوات)، باب: (اذا بات طاهراً وفضله).

## ٣- كيف تعالجين عادة القلق؟

القلق اعتياد بشري، والمرأة هي الممثل الأكبر للقلق في العائلة، وعمومًا فإن الإنسان العادي لا بُدَّ أن يقلق من شيء ما.

**إليكِ بعض الحِيَل التي ستساعدك على تحقيق ذلك:**

**أ- جَهِّزي كراسة للقلق**

لِلْعلم: إنك بمجرد أن تبدئي في الوسوسة، فإن إحدى دواعي القلق ستقودك إلى قلق آخر وبسرعة رهيبة، والمطلوب أن تجلسي وتكتبي مخاوفك؛ فذلك يؤدي إلى الإبطاء كثيرًا من أفكارك، ويجبرك على حذف إحدى مظاهر القلق قبل أن تنتقلي إلى الأخرى.

**ب- خصصي وقتًا للقلق.**

فالقلق يعتبر نوعًا من عادات الإدمان، والعلاج هو أن تسيطري عليه وتتحكمي فيه، ثم بعد ذلك تنبذينه، وبدلا من الاستسلام

لنوبات القلق خصصي في اليوم وقتًا معيَّنًا للقلق. بهذه الطريقة يمكنك الاستمتاع بالقلق دون أدنى شعور بالذنب إذا قررتِ تأجيل هذا الأمر إلى وقت لاحق.

**ج - فكري في الناحية العكسية.**

وذلك بأن تدربي نفسكِ على استعمال أسلوب (ماذا لو؟)، وما هو أفضل احتمال يقع؟ بهذه الطريقة ستجدين أنك قد نجحتِ في الوصول إلى تحديد دقيق لأفضل الأمور وأسوأها.

| | |
|---|---|
| **وتذكري** | **دائمًا أنَّ أي احتمال يمكن أن يقع بين هذين الأمرين.** |

**د- دعي الآخرين يتحملون مسؤولياهم.**

يجب أن تعلمي جيدًا أن قلقك يمكن أن يؤذي الناس الذين تحبينهم؛ فكلما زاد قلقك على درجات ابنك في المدرسة

مثلا قلَّ اهتمامه هو شخصيًا بهذا الأمر، وبذلك يتضاءل احترامه لنفسه، ولن يتعب نفسه، ولن يتعلم من أخطائه، وبالتالي يجيد في المرات القادمة. اتركيه يقلق ليتعلم كيف يرتقي بشخصيته.

**هـ- الإيمان**

آخر كلمة أهمس بها في أذنك هي أن تتسلحي بالإيمان الحقيقي الصادق؛ لأن الله يختار لنا الخير دائمًا، وما علينا إلا الاجتهاد والإخلاص، إلا إذا كان القلق قد أصبح إدمانًا لا تقدرين على التخلص منه.

**وفى النهاية نذكرك**
**بأن التقرُّب من الله، وقــراءة**
**القرآن، والحرص على الصلاة في جماعة،**
**ودوام الاستغفار يكون له أكبر الأثر**
**في إزالــة أي إحساس بالتوتر،**
**والحصول على نوم**
**هــادئ دائمًا.**

# الفصل الثالث
## جَدِّدي حياتك بالرياضة

«علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل، ومُرُوهم أن يثبوا على الخيل وثبًا».

(عمر بن الخطاب)

## ١ - كوني صديقة ظهرك

### ألم مفاجئ

إذا حدث لك ألم في الظهر نتيجة الانحناء بصورة خاطئة، أو حمل شيء ثقيل فيمكنك أن تتغلبي على هذا الألم باتباع الإجراءات البسيطة التالية:

١- استخدام الكمَّادات الباردة على مكان الألم خلال الـ ٤٨ ساعة الأولى، ثم كرري وضع الكمادات لمدة تتراوح من ٥: ١٠ دقائق، وبعد ذلك نستخدم الكمادات الدافئة أو الحمام الساخن.

٢- تناول المسكِّنات العادية للألم؛ فهي مفيدة جدًا لمحاربة السبب (الالتهابات)، والعَرَض (الألم)، مع مراعاة أخذها على معدة ممتلئة.

٣- الراحة لمدة تتراوح من ٢-٣ أيام في السرير حسب شدة الألم، بعدها

ابدئي في ممارسة النشاط اليومي العادي، ومن الأفضل البدء ببعض التمارين البسيطة؛ فقد وُجِدَ أن إطالة الراحة في السرير لمدة طويلة تطيل فترة التئام الإصابة في العضلات.

٤- عدم التسرع بمراجعة الطبيب، وامنحي العلاج المنزلي الفرصة ليقوم بدوره، وإذا لم يطرأ تحسن خلال أسبوعين راجعي الطبيب، ولكن انتبهي! إذا كان الألم يشتد، أو كان مصحوبًا بأعراض أخرى؛ كتغير في السيطرة على التبول، أو التنميل في الأطراف، أو الارتفاع في درجة الحرارة، فهنا يجب ألا تنتظري، وراجعي الطبيب فورًا.

## لا داعي للأشعة:

لا تحتاج آلام الظهر عادة لعمل أشعة؛ لأن الإصابة تكون في الأنسجة غير العظمية؛ كالعضلات والأوتار والغضاريف، وهي لا تظهر في الأشعة، ولكننا نلجأ إلى الأشعة إذا كان هناك اشتباه في إصابة العمود الفقري سواء بالتقوس أو الكسر.

**تذكري أن:**

التمارين الرياضية المنتظمة تمنح عمودك الفقري غلافًا عضليًا قويًا، وبهذا يكون ظهرك أكثر تحملًا للصدمات المفاجئة، بل إن تلك التمارين تحميك من معاودة آلام الظهر، والتي ثبت تكرارها في حالات العضلات الضعيفة.[1]

(١) راجعي أطلس الأوضاع المريحة للاعتناء بالظهر آخر هذا الملف.

## ٢ - بأمر الأطباء؛ ممنوع الكعب العالي

الوضع الطبيعي للساق هو سقوط ثقل الجسم عموديًّا من خلال قصبة الساق إلى عظام الكعب الواقع تحتها تمامًا، ثم يُوَزَّع ذلك الضغط بالتساوي على مشط القدم الأمامي والخلفي، وفى حالة اختلال توزيع هذا الضغط باستمرار نتيجة لارتداء الكعب العالي يحدث تشويه لجسم المرأة سواء كانت تقف أو تمشي.

والكعب المعقول للحذاء يتراوح بين ٢ و ٢,٥ سنتيمتر فقط؛ لتصبح القدم أكثر قدرة على المشي الطويل بدون إرهاق.

وحتى ندرك مدى التأثير الضار على صحة المرأة التي تستخدم الكعب العالي، علينا أن نلاحظ تصرفات كل فتاة أو امرأة ترتدي هذا الكعب المُبالَغ في طوله، فنجدها تشكو -بمجرد تحررها من أثر الحذاء- من الألم في أسفل الظهر والكعبين

وتتزاحم الأصابع نتيجة للكعب العالي في المقدمة المدبَّبة للحذاء، فتتغير أوضاعها، وتفقد استقامتها وتنسيقها، وتصاب القدم (بالكاللو)، ويجف الجلد مع تضخم المفاصل.

## آلام شديدة:

من ناحية أخرى تشكو صاحبة الكعب العالي من قِصَر في العضلة الخلفية للساق، والمعروفة باسم (السمَّانة)، ويترتب على ذلك ألم شديد يتضاعف عند الوقوف المفاجئ، وقد يتسبب في تمزيق العضلة!!

لذلك ينصحك الأطباء بعدم الجري وراء (الموضة) الضارة بالصحة، وأفضل حذاء أنيق يرشِّحه لك الخبراء هو الحذاء المصنوع من الجلد الطبيعي، والكعب مع هذه النوعية من الأحذية الناعمة الهادئة والمريحة لا يزيد طوله عن ٢ سم.

* * *

## ٣- مع شد الظهر لا كسل بعد اليوم

لا شك أن منطقة الظهر والكتفين من أكثر المناطق التي قد تتعرض للإرهاق بسبب الجلوس لفترة طويلة أو حتى النوم، لهذا نُقَدِّم لكِ مجموعة من التمرينات الخاصة بمنطقتي الظهر والكتفين والذراعين، فإذا كنتِ تريدين التخلص من الخمول فابدئي معنا.

**١- تمرين لشد الأكتاف، والجزء الأوسط من الظَّهر، والذراعين والأصابع والرسغ.**

اعقدي أصابعك، وأديري كفيك للخارج، امددي ذراعيك للأمام مع الأكتاف لأقل حدٍّ ممكن. حاولي الثبات على هذا الوضع مدة تتراوح من ١٠ إلى ٢٠ ثانية، ثم استرخي وكرري التمرين.

**٢- تمرين لشد أعلى الذراعين والأكتاف والوسط:**

وأنت في وضع الجلوس أو الوقوف حسب الرغبة اجعلي ذراعيك فوق رأسك، ادفعي بجزعك ناحية اليمين مع جعل

كوعك خلف رأسك حتى تشعري بالشد في العضلات. اثبتي على هذا الوضع من ١٠ إلى٢٠ ثانية، ثم كرري نفس التمرين مع الجانب الأيسر.

**٣- تمرين لشد وسط الظهر.**

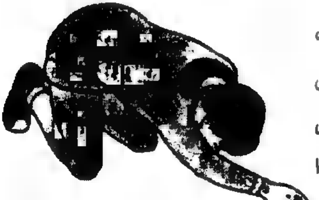
من وضع الوقوف ضعي ذراعيك على أعلى الفخذين، ثم لفي بجذعك بخفة نحو خصرك؛ حتى تشعري بشد بسيط، واثبتي على هذا الوضع من ١٠ إلى ١٥ ثانية، مع التكرار للجانب الآخر. ويجب أن تحرصي هنا على مرونة كعبيْ قدميك قليلا.

**٤- تمرين لشد مقدمة الذراعين.**

قفي على يديك وركبتيك بحيث تجعلين أصابع اليدين باتجاه الركبتين، وباطن الذراعين إلى الخارج.

ابدئي في الرجوع للوراء مع ثني الركبتين باتجاه الكعبين، اثبتي على هذا الوضع من ١٠ إلى ١٥ ثانية. استرخي ثم أعيدي التمرين مرة أخرى.

■ - **تمرين لشد الجزء العلوي من الجسم والأكتاف والذراعين.**



من وضع الوقوف على اليدين والركبتين السابق اسندي يديك على ذراعك اليسرى، ومدى ذراعك اليمنى للأمام بحيث تلمس الأرض، ثم اثني ركبتيك مع الرجوع إلى الخلف باتجاه الكعبين؛ حتى تشعري بالشد في العضلات. أبقي على هذا الوضع من ١٠ إلى ٢٠ ثانية، ثم استريحي وأعيدي التمرين مرة ثانية.

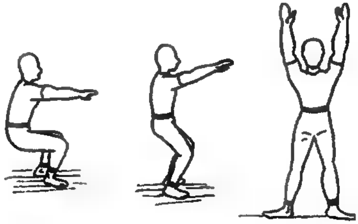
**والآن:**

**الا تشعرين بأنك أفضل؟ لا شك في ذلك، كرري التمرينات كلما شعرت بحاجتك لها ولو كانت يومياً، وتأكدي أن الكسل لن يطاردك.**

## ٤- بالرياضة ابدئي يومك

في بداية يوم حافل ما أروع أن يبدأ بابتسامة وأمل، وبكثير من الحيوية والنشاط، وإليكِ بعض التمرينات التي تساعد على ذلك، فلنطرد الكسل ولنبدأ معًا.

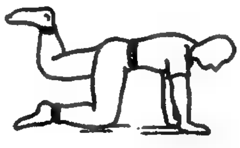
١-لا بُدَّ من الإحماء عن طريق المشي في المكان لمدة دقيقة، ثم رفع الذراعين مع أخذ شهيق عميق، ثم البدء في الزفير ببطيء، مع خفض الذراعين. كرري هذا التمرين ست مرات، بعدها ستصبحين جاهزة لأداء باقي التمرينات.



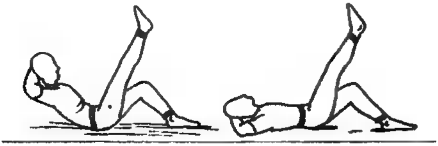
٢- قفي وساقاك متباعدان عن بعضهما، وأصابع قدميك متجهة إلى الخارج، وذراعاك مرفوعان إلى أعلى، وببطيء ابدئي في أخذ وضع الجلوس مع خفض الذراعين لأسفل، وثني المرفقين قليلا.

استمري في الانخفاض حتى يصبح دفاك في مستوى ركبتيك. أعيدي التمرين ٨ مرات، مع المحافظة على كعبيك على الأرض.

٣- ابدئي من الوضع السابق (الجلوس) والركبتان في مستوى الردفين، ولكن مع جَعْلِ الذراعين مرفوعين للجنب في مستوى الأكتاف، مع ثنى المرفقين وضم قبضة اليدين بإحكام. حركي يديك حتى تصبح أمام صدرك، ثم أعيديها إلى الوضع الأول ثانية، وكرري هذه الحركة ١٢ مرة.



٤- انزلي إلى أسفل بحيث تقفين على ركبتك ومرفقيك، مع جعل الفخذين متباعدتين عن بعضهما. اثني الركبة اليسرى وارفعيها لمستوى الأفخاذ، ثم كرري نفس الشيء مع الركبة اليمنى، مع الحرص على شد الأفخاذ. وكرري هذه الحركة ١٥ مرة.



٥- استلقي على ظهرك مع ثني الساق اليسرى ورفع الساق اليمنى باتجاه السقف، مع انحناء بسيط في الركبة. ضعي يدك اليمنى خلف رأسك ومدي ذراعك اليسرى إلى جانبك، وببطيء ارفعي جذعك العلوي ناحية الساق اليسرى ثم اخفضيه. ارفعي الساق الأخرى واعكسي التمرين، كرري هذا العمل ٨ مرات.

## لا تنسي الإفطار

بعد أداء تلك التمرينات، لا شك أنك ستشعرين بمزيد من الحيوية والإقبال على الحياة، ولكن نهمس لك بضرورة الحرص على تناول إفطارك؛ فالذين يتناولون إفطارهم يصبحون أكثر نشاطًا وحيويَّة، ويرتفع أداؤهم في الدراسة والعمل.

| | |
|---|---|
| **وتذكري:** | **أن جسمك يظل بدون طعام طوال ساعات النوم، ولذلك فهو في أمَسِّ الحاجة إلى الطاقة؛ ليتمكن من مواصلة العمل.** |

وإذا كنتِ تخشين السِّمْنَة فلا داعي للقلق، واعلمي أن الذين يتجاهلون وجبة الإفطار دائمًا ما يدفعهم الجوع لتناول المزيد من الطعام خلال ساعات النهار.

## ٥- وداعًا للكِرْش.

ترهل البطن، وبروز الكرش من أهم الأشياء التي تسبب ألَمًا نفسيًّا للمرأة؛ لأنها تُحِدُّ من قدرتها على اختيار (الموديلات) التي ترغب فيها، وتُفْسِدُ رشاقتها، وجمال مظهرها.

**وإليكِ بعض التمرينات؛ لاستعادة رشاقة البطن.**

**1**

- استلقي على ظهرك.
- اثني الركبتين، وافتحي ما بين القدمين قليلا.
- افردي ذراعيك خلف رأسك.
- حرِّكي رأسك، والجزء العلوي من الظهر.
- استخدمي عضلات البطن في رفعك لا الذراعين.
- اخفضي ظهرك قليلا إلى أسفل، لكن لا تلمسي الأرض.
- كرري التمرين ٢٠ مرة.

## 2

- احتفظي بذراعك اليسرى خلف رأسك.
- الْمِسِي الركبة اليسرى باليد اليمنى، وفي الوقت ذاته ارفعي ظهرك قليلا للأمام، ثم اخفضيه ثانية على الأرض مع عدم ملامسة الأرض.
- احرصي على عدم لمس الأرض.
- قومي بعملية الشهيق وأنتِ ترفعين ظهرك عن الأرض، وعملية الزفير وأنتِ تخفضينه على الأرض.
- كرري التمرين ١٥ مرة.

## 3

- اثني ركبتيكِ وضعيهما فوق صدرك، وامسكي بهما.
- ظلي على هذا الوضع ليخفف على الظهر، ويجعله مسترخيًا.

## 4

- ضعي يديك خلف رأسك.
- مدي ساقك اليمنى على الأرض.
- اثني ركبتك اليسرى حتى تصل إلى الصدر.
- قرِّبي الكوع الأيمن حتى يلامس الركبة.
- كرري هذا التمرين ذاته بتبادل الذراعين والركبتين عشر مرات.

## 5

- ارفعي ساقيك إلى أعلى، مع ثني الركبتين.
- ابدئي بوضع الكوعين خلف الرأس.
- ارفعي قامتك بالتدريج وأنت تعدين من واحد إلى عشرة، مع مَدِّ الذراعين بمحاذاة الساقين، عودي إلى الوضع الأول.
- كرري التمرين ١٥ مرة.

## 6

- ارفعي ساقيك إلى أعلى مع شد القدمين.
- وضعي ذراعيك خلف رأسك.
- اجعلي ساقك اليمنى تتقاطع مع اليسرى، ثم اجعلي اليسرى تتقاطع مع اليمنى بطريقة سريعة تشبه حركة المقص.
- كرري التمرين عشر مرات، مع شَدِّ أصابع القدمين.

## 7

- كرري التمرين السابق وأصابع القدمين في حالة استرخاء.

## ٦ـ أطلس مصوَّر للأوضاع المريحة للاعتناء بالظهر

### أولاً: الاستلقاء على الظهر عند النوم على السرير

أ- الوضع غير الصحيح:

١- النوم ووجهك إلى أسفل يـؤدي إلى التقـوس الشـديد لأسـفل ظهرك، وإرهاق رقبتك وكتفيك.

٢- الاستلقاء على نحو مستقيم على ظهرك يزيد من الألم

٣- استخدام الوسادة العالية يـؤدي إلى إرهـاق الرقبـة والـذراعين والكتفين، وتقوس أسفل الظهر.

٤- ثني فخذ وركبة إحدى رجليك لن يخلِّصك من تقوس الظهر.

ب – الوضع الصحيح:

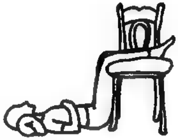
١- استلقي على جانبك (يفضَّل الجانب الأيمن) مع ثني الركبتين.

٢- نومك على ظهرك، وركبتيك مرتكزتين على وسادة يعتبر نومًا صحيحًا.

٣- قومي برفع قدم السرير بنحو ٨ بوصة، لكي تتجنبي النوم على بطنك.

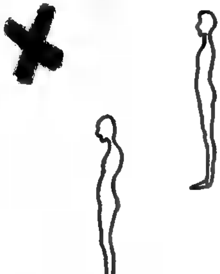
## ثانيًا: إسترخاء الظهر.

لكي يسترخي ظهرك، وتتخلَّصين من آلامه اتخذي أحد هذه الأوضاع لمدة ■ إلى ٢٠ دقيقة كل يومٍ.



## ثالثًا: الوقوف.

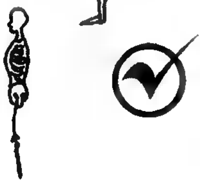
### أ- الوضع غير الصحيح:



١- أسفل الظهر مقوس أو غائر.

٢- أعلى الظهر منحنٍ، وأسفل الظهر مقوس، والبطن مرتخٍ.

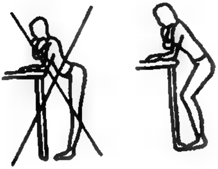
### ب - الوضع الصحيح:



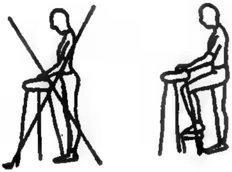
١- لاحظي أن الذقن إلى الداخل والرأس إلى أعلى، والظهر مسطح والحوض على نحو مستقيم.

## رابعًا: حمل والتقاط الأشياء.

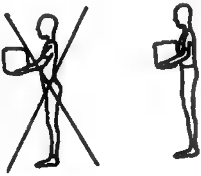
١- حاولي دائمًا ثني ركبتيك كلما ينحني جسمك.



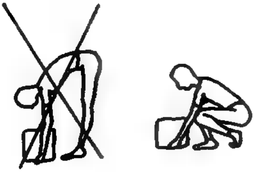
٢- استخدام مسند القدمين يجنبك انحناء الظهر.



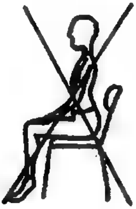
٣- حمل الأشياء الثقيلة على مقربة من جسمك.

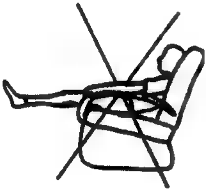


٤- قومي بثني ركبتيك وفخذيك وتجنبي ثني خصرك عند حمل الأشياء.



## خامسًا: أوضاع الجلوس.

| أ- الوضع الصحيح | ب – الوضع غير الصحيح |
|---|---|
| اجلسي وجسمك إلى الأمام، مع شد عضلات البطن.<br>اجعلي الظهر مسطحًا، وضعي إحدى الركبتين فوق الأخرى.<br> | استعمال الكرسي العالي يزيد من انحناء الظهر<br> |
| اجعلي رقبتك وظهرك على خط مستقيم؛ بحيث يكون ارتفاع المنضدة مناسبًا.<br> | الجلوس وجسمك إلى الأمام عند القراءة يؤدي إلى شَدِّ عضلات الرأس والرقبة.<br> |

| أ- الوضع الصحيح | ب - الوضع غير الصحيح |
| --- | --- |
| استخدام مسند القدم يجنبك انحناء الظهر عندما يكون مستوى ركبتيك أعلى من فخذيك. | الاسترخاء الشديد للجسم عند الجلوس لمشاهدة التليفزيون يسبب حدب الظهر، ويؤدي إلى إرهاق الرقبة والكتفين.  |
| عند القيادة اجلسي بالقرب من الدواسة، واستخدمي حزام المقعد، أو مسند متين للظهر. | إذا كان مقعد السائق بعيدًا جِدًّا عن دواسة البنزين فإن ذلك يزيد من انحناء الظهر. |

## سادسًا: تمارين لحماية ظهرك.

وضع الاستعداد:

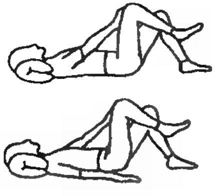
استلقي على ظهرك، واجعلي الجزء الأصغر من ظهرك مسطحًا على الأرض. اتخذي هذا الوضع عند الشروع في مزاولة أيٍّ من التمارين التالية:

**١- ضعي ركبتك اليمنى على صدرك** واستمري على هذا الوضع لمدة ٥ ثوان، اخفضي رجلك ببطء، ولا تداومي على بسطها.

كرري هذا التمرين مستخدمة رجلك اليسرى، ١٠ مرات لكل رِجْل على حدة.

عودي إلى وضع الاستعداد

٢ – من وضع الاستعداد ضعي ركبتك على صدرك، شدي عضلات بطنك، وابسطي ظهرك، ابقي على هذا الوضع لمدة ٢٠ ثانية، ثم اخفضي ركبتك ببطيء واسترخي. كرري هذا التمرين ٥ مرات. عودي إلى وضع الاستعداد.



٣- ارفعي رجلك اليمنى إلى أعلى بحيث ترتفع ركبتك إلى أقصى درجة ممكنة، مستخدمة يدك اليمنى. اضغطي بشدة على الركبة المرفوعة إلى أعلى لمدة أربع ثوان.

ثم اضغطي عليها بيدك اليسرى لمدة أربع ثوان.

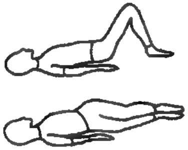
كرري التمرين مستخدمة ركبتك اليسرى.

عودي إلى وضع الاستعداد

٤ - من وضع الاستعداد ارفعي الجزء الأعلى من جسمك قليلا وضعي يديك على ركبتيك. ابقي على هذا الوضع لمدة ■ ثوان ثم استرخي.

٥- من نفس وضع الاستعداد ارفعي أسفل الظهر بحيث تجعلين كتفيك وفخذيك وركبتيك على خط مستقيم. استمري على هذا لمدة ■ ثوان ثم استرخي.

٦- من وضع البداية.

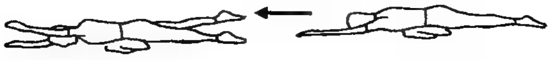


حركي ركبتيك في اتجاه السهم على الجانب الأيمن من جسمك مع بقاء الجزء الأعلى من جسمك مسترخيا.

كرري التمرين على الجانب الأيسر من جسمك.

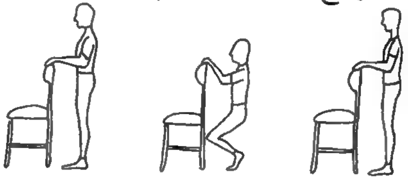
٧ - استلقي على بطنك وفخذيك ترتكزان على وسادة، ارفعي رجلك اليمنى وذراعك اليسرى ثم استرخي.

ثم ارفعي رجلك اليسرى، وذراعك اليمنى ثم استرخي.

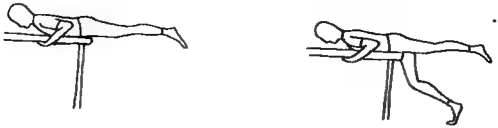


٨- شبِّكي يديك خلف رقبتك، ارفعي الجزء الأعلى من جسمك، ابقي على هذا الوضع لمدة خمس ثوان ثم استرخي.

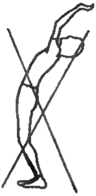
٩- وأنت واقفة ضعي يديك على ظهر الكرسي لحفظ التوازن، ابقي على هذا الوضع لمدة خمس ثوان ثم استرخي.



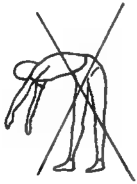
١٠- استلقي على طاولة بحيث تجعلين فخذيك على حافة، ثم قومي برفع كلتا قدميك عن الأرض، اخفضيها، ارفعي إحدى رجليك أفقيًّا، اخفضيها ثم قومي برفع الرجل الأخرى إلى الوضع الأفقي ثم اخفضيها.



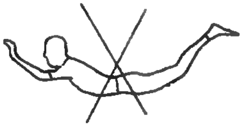
**وأخيرا: لا تمارسي هذه التمارين:**



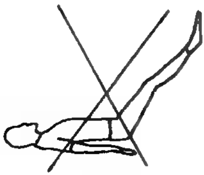
١- الانحناء الشديد للجانبين. ٢- ثني الظهر بعنف للخلف.



٣- الانحناء الشديد للرقبة والظهر، مع التحريك على نحو دائري.



٤ـ رفع الرجلين والذراعين معًا.



٥- الاستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين معًا.

# وقبل أن نفترق

## واجبات وبرنامج عملي:

بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب (قوية الجسم)، تعالي نتفق على واجبات محددة نحو جسمك ليصبح قويًا.

### الواجب الأول:

أن تبادري بالكشف الصحي العام، وأن تأخذي في علاج ما فيك من أمراض، وتهتمي بأسباب القوة والوقاية الجسمانية، وتبتعدي عن أسباب الضعف الصحي العام.

### الواجب الثاني:

أن تبتعدي عن الإسراف في قهوة البن والشاي ونحوها من المشروبات المنبهة فلا تشربيها إلا للضرورة، وأن تجتهدي في أن لا تتواجدي في مكان به مدخن يشرب سيجارة، أو أن تطالبينه بالحسنى أن يمتنع عن التدخين في حضورك.

### الواجب الثالث:

أن تعني بالنظافة في كلِّ شيء؛ في المسكن، والملبس، والمطعم، ومحل العمل؛ فقد بني الدين على النظافة.

## الواجب الرابع:

أن تحسني الطهارة، وأن تظلي على وضوء في غالب الأحيان.

## البرنامج العملي

وبجانب ما ذكرنا فيما سبق فإن هذه مجموعة أخرى من الوسائل العملية لتحقيق هذه الخطوة من خطوات إدارة الذات (قوة الجسم)

### أولا: في الوقاية والعلاج.

١- بالاتفاق مع إحدى الجمعيات الطبية أو المستشفيات قومي بعمل كشف طبي عام على نفسك وعلى زوجك وأولادك، مع عمل بطاقة صحية لكلِّ فرد، وأعيدي هذا الكشف الدوري كل سنة لمن هم دون الخمسين، وكل ستة أشهر لمن هم فوق الخمسين.

٢- الاهتمام بالتطعيمات اللازمة وخاصة للأطفال، وهي مسجلة على شهادات الميلاد بمواعيدها المختلفة.

٣- الدواء سم فلا بُدَّ من عدم الإسراف في استعماله إلا باستشارة الطبيب

٤- السعي إلى تعلم بعض الإسعافات الأولية في الحالات اليومية مثل الجروح وأنواعها، والحروق والكسور وغيرها.

## ثانيا: الطعام داء ودواء.

١- مراعاة ضبط تناول الطعام على أساس قوله ﷺ: «**نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع**»، وقوله ﷺ: «**... ثلث لطعامك، وثلث لِشَرَابك، وثلث لِنَفَسِكَ**»

٢- قراءة آداب الطعام والشراب في كتب؛ مثل: (زاد المعاد - مختصر منهاج القاصدين - رياض الصالحين)

٣- التعود على صيام النافلة.

٤- استعمال السواك وفرشاة الأسنان بانتظام؛ وخاصة بعد الطعام، وعند الاستيقاظ من النوم.

## ثالثا: طهارة البدن والقلب.

١- عدم السهر؛ وذلك للمحافظة على صلاة الفجر.

٢- تذكري: إن في البكور بركة.

٣- الوضوء سلاح المؤمن، فلتحافظي على وضوءك، ولا تنامي إلا على وضوء.

٤- النوم ساعة قبل الظهر أو بعده مفيد جِدًّا، وهي ما تسمى بالقيلولة.

**رابعًا: إن لبدنك عليك حقًا.**

١- العمل جاهدة على إيجاد مؤسسة رياضية خاصة بالنساء، والمجتمع المصري مسلم ومستعد لذلك، ولكن يحتاج إلى بعض الإلحاح والتذكير.

وذلك مثل: حَمَّام سباحة مغلق على النساء، وصالات تقوية خاصة بالنساء، وصالات ألعاب جماعية خاصة بالنساء.

٢- المحافظة على ما بَيَّناه في الملفات السابقة من تمارين في الصباح والمساء.

٣- المشي رياضة مفيدة جدًّا، فربِّي لنفسكِ ساعة يوميًا قبل الغروب.

٤- راجعي أطلس المحافظة على الظهر؛ فهو مفيد جدًّا في وضع قواعد جيدة للحركة.

* * *

# وحتى نستفيد

هذا الكتاب لملأ الوقت بكل خير، فعودي إلى أوله، وحاولي تلخيص نقاط عملية منه، ووضع جدول مفيد لك؛ للاستفادة مِمَّا ورد فيه، ومن الممكن أن توافينا بآرائك ومقترحاتك ونقدك.

وأظن أن الاتفاق بينك وبين زميلة أو اثنتين لتنفيذ بعض ما ورد فيه سيؤدي إلى فائدة أكبر، وإلى اللقاء في حلقة أخرى من حلقات إدارة الذات للمرأة العصرية.

د. أكرم رضا مرسي

## ضيفة الشرف

### القارئة الفاضلة:

أهدينا هذا الكتاب إلى امرأة فاضلة مثلك[1] أردنا بالتعرف عليها أن نضع نجومًا زاهرة في سمائك تستهدين بها على طريق إدارة الذات ولتعلمي أين أنت؟

وما هي واجباتك؟ وما هو دورك؟

وسوف نهدي كل كتاب من كتب هذه السلسة إلى نجمة من هذه النجوم.

وفي نهاية كل كتاب سوف نستضيف نجمتنا لتعرِّفنا بنفسها كضيفة شرف، فهيا مع ضيفتنا الأولى

## أم أيمن

---

(١) راجعي الإهداء أول الكتاب.

# أم أيمن - رضي الله عنها - حاضنة الرسول ﷺ

- هي بركة بنت ثعلبة بن عمرو بن حصين بن مالك بن سلمة بن عمرو بن النعمان، ولقبها أمُّ الظِّباء، وكنيتها أمُّ أيمن.

- كانت جارية يملكها عبد الله بن عبد المطلب أبو الرسول ﷺ.

- صاحبتِ النبيَّ وأمَّه آمنة بنت وهب في رحلتها إلى المدينة لزيارة أخواله ﷺ من بني النجار بعد موت أبيه؛ حيث ماتت أمه هناك ودفنت بالأبواء، وكان عمره ﷺ حينئذ ست سنوات.

- ورثها النبي ﷺ عن أبويه، وكانت فتاة صغيرة السن لعلها لم تبلغ الحلم بعد (١٠ ـ ١٢ سنة تقريبًا).

## الحاضنة:

- عاشت معه ﷺ في بيت جده (عبد المطلب)، وكانت له نِعْمَ الأخت والأم والراعية، حتى أن النبي ﷺ كان يقول لها: يا (أُمَّه) وهو نداء لم يكن يناديه حتى لحليمة السعدية، ولا لفاطمة بنت أسد زوج عمه أبي طالب الذي تربي في بيتها، والتي كان يقول عنها: «لم ألقَ بعد أبي طالب أبرَّ بي منها»، وعلى الرغم من ذلك فقد انفردت (بركة) بندائه لها (يا أُمَّه).

- وكان ﷺ يقول عنها إذا نظر إليها: «**هي بقية أهل بيتي**» ويعني بذلك أنها الباقية من أهله بعد أبيه وأمه.

- رافقته طفلا، وعايشته شابًا، وآمنت به رسولا ونبيًّا، وكانت في هذه المراحل تُعدُّ الحاضنةُ والأمُّ والصحابيةُ.

## العتق والزواج

- انتقلت معه ﷺ من بيت أبي طالب إلى بيته بعد زواجه من خديجة -رضي الله عنها- حيث أعتقها ﷺ فأصبحت حُرَّة.

- تزوجها (عبيد بن زيد) ويكنى (عبيد الحبشي)، خزرجي من أهل يثرب، ورحلت معه إلى يثرب، وأنجبت له أيمن، وبه تكنَّت (أم أيمن).

- عاد بها زوجها (عبيد الحبشى) إلى يثرب، حيث توفي هناك فغادرت (أم أيمن) إلى مكة قبل البعثة مباشرة.

## الإسلام:

- كانت من المبكِّرين للإسلام والتصديق بالنبي ﷺ، وعاشت في مكة تعاني معاناة المسلمين الجُدُد بها، فهاجرت إلى الحبشة، ثم عادت إلى مكة.

- وأسلم ابنها (أيمن بن عبيد)، وكانت له هجرة وجهاد، وكان من الذين ثبتوا مع رسول الله ﷺ هو وأخيه أسامة يوم حنين، واستشهد في هذه الموقعة.

- كان تقوم على خدمة النبي ﷺ في مكة بعد عودتها، فقال رسول الله ﷺ لأصحابه في مكة: «مَنْ سَرَّه أن يتزوج امرأة من أهل الجنة فليتزوج (أم أيمن»).

## زوجة زيد وأم أسامة

- تزوجها (زيد بن حارثة) الذي كان عبدًا لخديجة وأهدته إلى النبي ﷺ، فلمَّا جاء أهله قبل البعثة لطلبه ودفع ثمنه خيَّره النبي ﷺ بينه وبين قومه بلا مقابل، فاختار النبي ﷺ فأعتقه ﷺ.

وتبناه وسماه (زيد بن محمد) على عادة العرب قبل الإسلام، فلمَّا حرَّم الله التبني في العام الخامس الهجري تسمَّى زيد باسم أبيه (زيد بن حارثة). (١)

- أنجبت (أسامة بن زيد) ﷺ قبل الهجرة بحوالي ثمانِ سنوات، يُلقَّب بالحِبُّ بن الحِبُّ، وكان النبي ﷺ يحبه ويضعه على فخذه ويقبله، ويقول: «لو كان أسامة فتاة لزينتها وزوجتها وجهزتها».

- وكان أسامة ابنها أصغر قائد لجيش جهزه النبي ﷺ قبل وفاته، وأنفذه أبو بكر بعد أن أصبح خليفة المسلمين بعد رسول الله ﷺ على الرغم من اعتراض بعض الصحابة عليه لصغر سنه.

---

(١) يقول تعالى: ﴿وَمَا جَعَلَ أَدْعِيَاءَكُمْ أَبْنَاءَكُمْ ذَلِكُمْ قَوْلُكُم بِأَفْوَاهِكُمْ وَاللَّهُ يَقُولُ الْحَقَّ وَهُوَ يَهْدِي السَّبِيلَ * ادْعُوهُمْ لِآبَائِهِمْ هُوَ أَقْسَطُ عِندَ اللَّهِ فَإِن لَّمْ تَعْلَمُوا آبَاءَهُمْ فَإِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ وَمَوَالِيكُمْ﴾ [الأحزاب: ٤-٥].

## هجرتها وجهادها

- هاجرت وحدها ومعها ابنها أسامة الصغير، وقليل من الزاد والطعام. يقول ابن سعد في (الطبقات): « هاجرت (أم أيمن) فلمَّا أمست بالضر، ودون (الروحاء) -مكانين بين مكة والمدينة- فعطشت وليس معها ماء، وهي صائمة، فأجهدها العطش، فَدُلِّيَ عليها من السماء دلو برشاء -حبل أبيض- فأخذته فشربته حتى رويت، فكانت تقول: «**ما أصابني بعد ذلك من عطش، وقد تعرَّضْتُ للعطش بالصوم في الهَوَاجِرِ -الأيام الحارة- فما عطشت**».

- حضرت غزوة أحد، وكانت تسقي الماء وتداوي الجرحى، كما شهدت غزوة خيبر كذلك.

- خرجت في غزوة أحد ضمن أربعة عشرة امرأة خرجن مع النبي ﷺ.

**يروى صاحب المغازي:**

رمى حِبَّان بن العرقة المشرك بسهم يوم أحد فأصاب ذيلَ أمِّ أيمن -وكانت يومئذ تسقي الجرحى- فعقلها ووقعت على الأرض وانكشف عنها ثوبها فأخذ يضحك، ورأى ذلك رسول الله ﷺ فشق عليه، فدفع إلى سعد بن أبي وقاص بسهم لا نَصْلَ له وقال له:"ارمه"، فوقع السهم في نحر حبان فخرَّ مستلقيًا، وانكشف فبدت عورته.

قال سعد: فرأيت رسول ﷺ يضحك يومئذ حتى بدت نواجذه

وهو يقول:» **استقاد لها سعد**!

- زوج النبي ﷺ (زيد بن حارثة) زينب بنت جحش ابنة عمه ﷺ ولم يفارق أم أيمن ثم طلق زيد (زينب) بعد ذلك بأمر الله، وتزوجها النبي ﷺ فكان ذلك بمثابة حكمًا شرعيًا بإلغاء التبني، وإجازة الزواج من زوجة المتبني بعد طلاقها، فلا تحرم كحرمة زوج الابن من الصلب.(١)

## استشهاد زوجها

وعقد رسول الله ﷺ لزوجها زيد بن حارثة لواء جيش مؤتة، حيث استشهد ﷺ هناك عند لقائه مع الروم، وبلغ النبي ﷺ الصحابة أنه في الجنة.

## الفطرة النقية

كان النبي ﷺ يزورها ويعتبرها من أهله.

**عَنْ أَنَسٍ قَالَ: انْطَلَقَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِلَى أُمِّ أَيْمَنَ فَانْطَلَقْتُ مَعَهُ، فَنَاوَلَتْهُ إِنَاءً فِيهِ شَرَابٌ. قَالَ: «فَلا أَدْرِي أَصَادَفَتْهُ صَائِمًا أَوْ لَمْ يُرِدْهُ، فَجَعَلَتْ تَصْخَبُ عَلَيْهِ وَتَذَمَّرُ عَلَيْهِ»**(٢)

وكان ﷺ يمازحها؛ جاءته يومًا فقالت: يا رسول الله: احملني (أي أعطني ما أركبه) فقال ﷺ:«**أحملك على ولد الناقة**» قالت: إنه لا يطيقني

(١) انظري: (تفسير ابن كثير) لآيات الأحزاب (٣٦ ـ ٣٨).
(٢) رواه مسلم، كتاب (فضائل الصحابة)، باب: (من فضائل أم أيمن).

ولا أريده، فتبسم ﷺ وهو يقول: «**لا أحملك إلا عليه**».

وكانت عسراء اللسان، فإذا سلَّمت قالت: «سلام لا عليكم» فرخَّصَ لها النبي ﷺ أن تقول السلام فقط.

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: لَمَّا حُضِرَتْ بِنْتٌ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ صَغِيرَةٌ فَأَخَذَهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَضَمَّهَا إِلَى صَدْرِهِ، ثُمَّ وَضَعَ يَدَهُ عَلَيْهَا فَقَضَتْ وَهِيَ بَيْنَ يَدَيْ رَسُول اللَّهِ ﷺ، فَبَكَتْ أُمُّ أَيْمَنَ، فَقَالَ لَهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «**يَا أُمَّ أَيْمَنَ أَتَبْكِينَ وَرَسُولُ اللَّه ﷺ عِنْدَكِ؟**» فَقَالَتْ: مَا لِي لا أَبْكِي وَرَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَبْكِي؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «**إِنِّي لَسْتُ أَبْكِي وَلَكِنَّهَا رَحْمَةٌ**»، ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «**الْمُؤْمِنُ بِخَيْرٍ عَلَى كُلِّ حَالٍ؛ تُنْزَعُ نَفْسُهُ مِنْ بَيْنِ جَنْبَيْهِ وَهُوَ يَحْمَدُ اللَّهَ -عَزَّ وَجَلَّ-**»[(١)].

عَنْ أَنَسٍ ﷺ قَالَ: كَانَ الرَّجُلُ يَجْعَلُ لِلنَّبِيِّ ﷺ النَّخَلاتِ حَتَّى افْتَتَحَ قُرَيْظَةَ وَالنَّضِيرَ، وَإِنَّ أَهْلِي أَمَرُونِي أَنْ آتِيَ النَّبِيَّ ﷺ فَأَسْأَلَهُ الَّذِي كَانُوا أَعْطَوْهُ أَوْ بَعْضَهُ، وَكَانَ النَّبِيُّ ﷺ قَدْ أَعْطَاهُ أُمَّ أَيْمَنَ، فَجَاءَتْ أُمُّ أَيْمَنَ فَجَعَلَتِ الثَّوْبَ فِي عُنُقِي تَقُولُ: كَلا وَالَّذِي لا إِلَهَ إِلا هُوَ، لا يُعْطِيكَهُمْ وَقَدْ أَعْطَانِيهَا -أَوْ كَمَا قَالَتْ-، وَالنَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ لَكِ كَذَا، وَتَقُولُ كَلا وَاللَّهِ، حَتَّى أَعْطَاهَا حَسِبْتُ أَنَّهُ قَالَ: عَشَرَةَ أَمْثَالِهِ أَوْ كَمَا قَالَ.[(٢)]

---

(١) رواه النسائي، كتاب (الجنائز)، باب: (في البكاء على الميت).

(٢) رواه البخاري، كتاب (المغازي)، باب: (مرجع النبي من الأحزاب ومخرجه إلى بني قريظة).

عن عَبْدَ اللَّهِ بْنَ الْحَارِثِ بْنِ جَزْءٍ الزُّبَيْدِيَّ حَدَّثَهُ أَنَّهُ مَرَّ وَصَاحِبٌ لَهُ بِأَيْمَنَ وَفِئَةٍ مِنْ قُرَيْشٍ قَدْ حَلُّوا أُزُرَهُمْ فَجَعَلُوهَا مَخَارِيقَ يَجْتَلِدُونَ بِهَا وَهُمْ عُرَاةٌ، قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: فَلَمَّا مَرَرْنَا بِهِمْ قَالُوا: إِنَّ هَؤُلاءِ قِسِّيسُونَ فَدَعُوهُمْ، ثُمَّ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ خَرَجَ عَلَيْهِمْ، فَلَمَّا أَبْصَرُوهُ تَبَدَّدُوا فَرَجَعَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مُغْضَبًا حَتَّى دَخَلَ، وَكُنْتُ أَنَا وَرَاءَ الْحُجْرَةِ فَسَمِعْتُهُ يَقُولُ: «سُبْحَانَ اللَّهِ! لا مِنَ اللَّهِ اسْتَحْيَوْا، وَلا مِنْ رَسُولِهِ اسْتَتَرُوا»، وَأُمُّ أَيْمَنَ عِنْدَهُ تَقُولُ: اسْتَغْفِرْ لَهُمْ يَا رَسُول اللَّهِ»[1]

عَنْ أَنَسٍ قَالَ: قَالَ أَبو بَكْرٍ ﷺ بَعْدَ وَفَاةِ رَسُول اللَّهِ ﷺ لِعُمَرَ: انْطَلِقْ بِنَا إِلَى أُمِّ أَيْمَنَ نَزُورُهَا كَمَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَزُورُهَا، فَلَمَّا انْتَهَيْنَا إِلَيْهَا بَكَتْ، فَقَالا لَهَا: مَا يُبْكِيكِ؟ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ لِرَسُولِهِ ﷺ فَقَالَتْ: مَا أَبْكِي أَنْ لا أَكُونَ أَعْلَمُ أَنَّ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ لِرَسُولِهِ ﷺ، وَلَكِنْ أَبْكِي أَنَّ الْوَحْيَ قَدِ انْقَطَعَ مِنَ السَّمَاءِ، فَهَيَّجَتْهُمَا عَلَى الْبُكَاءِ فَجَعَلا يَبْكِيَانِ مَعَهَا»[2]

ولما قُتِلَ عمر بن الخطاب ﷺ بكت، فسُئِلَت عن ذلك فقالت: اليوم وَهِيَ الإسلام؛ أي ضعف سلطانه.

## الوفاة

- توفيت -رضي الله عنها- في خلافة عثمان بن عفان ﷺ.

(١) رواه أحمد، (مسند الشاميين)، باب: (حديث عبد الله بن الحارث بن جزء الزبيدي).
(٢) رواه مسلم، كتاب (فضائل الصحابة)، باب: (من فضائل أم أيمن).

- وكانت -رضي الله عنها- شديدة السواد، فَطْسَاء الأنف.

عن حَرْمَلَةَ مَوْلَى أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ أَنَّهُ بَيْنَمَا هُوَ مَعَ عَبْد اللَّه بْنِ عُمَرَ إِذْ دَخَلَ الْحَجَّاجُ بْنُ أَيْمَنَ فَلَمْ يُتِمَّ رُكُوعَهُ وَلا سُجُودَهُ، فَقَالَ: أَعِدْ، فَلَمَّا وَلَّى قَالَ لِي ابْنُ عُمَرَ: مَنْ هَذَا؟ قُلْتُ: الْحَجَّاجُ بْنُ أَيْمَنَ بْنِ أُمِّ أَيْمَنَ، فَقَالَ ابْنُ عُمَرَ: لَوْ رَأَى هَذَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لأَحَبَّهُ، فَذَكَرَ حُبَّهُ وَمَا وَلَدَتْهُ أُمُّ أَيْمَنَ» (١)

وخَاصَمَ ابنُ أبي الفرات مولي أسامة بن زيد الحسنَ بن أسامة بن زيد ونازعه، فقال له ابن الفرات في كلامه: يا ابن بركة -يريد أمَّ أيمن- فقال الحسن: اشهدوا، ورفعه إلى أبي بكر بن محمد قاضي المدينة والى عمر بن عبد العزيز ﷺ وقصَّ عليه قصته فقال أبو بكر لابن أبي الفرات: ما أردت بقولك يا ابن بركة؟ قال:﴿سميتها باسمها قال أبو بكر: إنما أردت بهذا التصغير بها، وحالها من الإسلام ما نعلم من حالها، ورسول الله ﷺ يقول لها: يا أَمَّه، ويا أمَّ أيمن، ولا أقالني الله إن أقلتك، فضربه سبعين سوطًا.

***

(١) رواه البخاري، كتاب (المناقب)، باب: (ذكر أسامة بن زيد).

# المراجع


## مراجع ضيفة الشرف

- (الاستيعاب في حياة الأصحاب) لابن عبد البر، دار إحياء التراث، بيروت.
- (صفة الصفوة) لابن الجوزي، دار المعرفة، بيروت.
- (سِيَر أعلام النبلاء) لشمس الدين الذهبي، مؤسسة الرسالة.
- (الطبقات الكبرى) لابن سعد، دار صادر.
- (موسوعة حياة الصحابيات) لمحمد سعيد مبيض، مكتبة الغزالي/ سوريا.
- (من أعلام الصحابيات) لمحمد على قطب، دار الدعوة/ الإسكندرية.

**بعض مراجع ملفات الصحة والجمال: أعداد مختلفة من الدرويات التالية**

- مجلة: (تحت العشرين).
- مجلة: (صحتك).
- مجلة: (هو وهي).
- جريدة: (الاتحاد)
- جريدة: (أخبار اليوم).
- جريدة: (الأهرام).
- جريدة: (الأخبار)
- مجلة: (نصف الدنيا)
- مجلة: (الصحة والجمال)
- مجلة: (الوسط)
- مجلة: (حواء)
- مجلة (آخر ساعة)
- جريدة (الجمهورية)
- جريدة (أفاق عربية)
- مجلة (سيدتي)

## وانتظري الكتاب الثاني

### من هذه السلسلة

### (المرأة وإدارة الذات)

حيث سنجيب فيه عن سؤال: **كيف تكون المرأة العصرية (متينة الخلق)؟**

وهو يستعرض عشرة أخلاق أساسية إذا افتقدت المرأة واحدة منها، كان هناك نقص شديد في أخلاقها.

مع موسوعة خُلُقِيَّة من حياة وأخلاق نساء السلف الصالح، بالإضافة إلى تمارين واختبارات تتعرفين من خلالها على مستواك الخلقي مع كل خلق من هذه الأخلاق العشرة؛ حيث نتفق معًا في النهاية أن :

**(زينة المرأة حسن الخلق).**

**فإلى اللقاء.**

**د. أكرم رضا مرسي**

# فهرس الكتاب

| | الصفحة |
|---|---|
| إهداء | ٥ |
| المحتويات | ٧ |
| حول هذه السلسلة: المرأة وإدارة الذات. عشر صفات | ٩ |
| المقدمة: قوية الجسم | ١٣ |
| **الباب الأول** | |
| **سنن الفطرة** | |
| **الفصل الأول: إزالة الشعر** | ٢٣ |
| حلق العانة | ٢٣ |
| نتف الإبط | ٢٦ |
| النامصة وأم يعقوب | ٢٨ |
| **ملفات الصحة والجمال(١): نصائح لجمال بشرتك** | ٣٦ |
| ١ـ للبشرة أنواع | ٣٧ |
| ٢ـ بعض مشكلات البشرة | ٣٩ |
| ٣ـ كيف تحمين طفلك من بعض الأمراض الجلدية | ٥٠ |
| ٤ـ واحذري كريمات تفتيح البشرة | ٥١ |
| ٥ـ سبع أفكار ذكية لبشرة صحية | ٥٣ |
| **الفصل الثاني: النظافة بالماء** | ٥٥ |
| ١ـ الاستنشاق والمضمضة | ٥٥ |

| | الصفحة |
|---|---|
| ٢ـ غسل البراجم. | ٥٦ |
| ٣ـ انتقاص الماء. | ٥٦ |
| ٤ـ التنـزه من البول. | ٥٧ |
| **الفصل الثالث: نظافة الأسنان بالسواك.** | ٥٩ |
| ما هو السواك؟ | ٦٠ |
| النبي ﷺ والسواك. | ٦٢ |
| الغَزَل بالسواك. | ٦٣ |
| **ملفات الصحة والجمال (٢)**:كيف تتعاملين مع ألم الأسنان؟ | ٦٥ |
| **الفصل الرابع: قص الأظافر.** | ٦٩ |
| صبغ الأظافر. | ٧١ |
| **ملفات الصحة والجمال (٣)**:أظافرك عنوان جمالك وصحتك | ٧٣ |
| مشكلات الأظافر. | ٧٣ |
| **الفصل الخامس: الختان.** | ٧٧ |
| حكم الختان. | ٧٨ |
| رأي الطب بالنسبة للنساء. | ٧٨ |
| **الفصل السادس: الشعر.** | ٨٣ |
| أولا: إكرام الشعر. | ٨٦ |
| **ملفات الصحة والجمال (٤)**: نصائح لإكرام الشعر | ٨٩ |
| ١ـ العناية بالشعر تأتي من الداخل | ٨٩ |
| ٢ـ اختبار: تعرفي على شعرك. | ٩١ |

| | الصفحة |
|---|---|
| ٣ـ العناية بالشعر علم وفن ........................ | ٩٢ |
| ٤ـ قشر الشعر ........................ | ٩٦ |
| ٥ـ حتى لا يسقط الشعر ........................ | ٩٧ |
| ثانيًا: الشيب والخضاب ........................ | ١٠٠ |
| صبغ الشيب ........................ | ١٠٠ |
| لون الصبغ ........................ | ١٠٠ |
| **ملفات الصحة والجمال** (٥): اصبغي شعرك كي تصبحي. | ١٠٧ |
| **الباب الثاني** | |
| **بين الوقاية والعلاج** | |
| **الفصل الأول: اهتمي بالنظافة** ........................ | ١١٥ |
| نظافة البدن ........................ | ١١٥ |
| نظافة البيوت ........................ | ١١٩ |
| نظافة المجتمع ........................ | ١٢٠ |
| **ملفات الصحة والجمال** (٦): البيت المسلم رمز النظافة ... | ١٢٣ |
| ١ـ كيف نزيل البقع ........................ | ١٢٤ |
| ٢ـ إزالة الأتربة ........................ | ١٢٧ |
| ٣ـ نظافة وأمان الأولاد ........................ | ١٢٨ |
| ٤ـ أخطاء عند عملية غسل الملابس ........................ | ١٣٠ |
| **الفصل الثاني: واهتمي بالوقاية** ........................ | ١٣٣ |

| | الصفحة |
|---|---|
| ١ـ المحرمات من الطعام والشراب | ١٣٤ |
| ٢ـ أداب الشرب | ١٣٥ |
| ٣ـ الماء | ١٣٧ |
| ٤ـ التطعيم | ١٣٨ |
| ▪ ـ الغذاء (عسل النحل ـ الحبة السوداء) | ١٣٨ |
| **ملفات الصحة والجمال (٧): النظافة والصحة العامة** | ١٤١ |
| ١ـ الطهارة من الحيض | ١٤١ |
| ٢ـ ممنوع الاختلاط بالكلاب | ١٤٤ |
| ٣ـ لمسة معطرة للأيام الحارة | ١٤٧ |
| **الفصل الثالث: بادري إلى العلاج.** | ١٤٩ |
| **ملفات الصحة والجمال (٨): العيون الجميلة** | ١٥٣ |
| ١ـ في عينيك عنوان الجمال والصحة | ١٥٣ |
| ٢ـ الرمد مرض منتشر | ١٥٤ |
| ٣ـ بين النظارة الشمسية وخطر العدسات | ١٥٥ |
| **الباب الثالث:** | |
| **جددي حياتك (الغذاء والاسترخاء والرياضة).** | |
| **الفصل الأول: الغذاء صحة وطاقة** | ١٦٥ |
| ١ـ استبيان: أنت والغذاء السليم | ١٦٦ |
| ٢ـ الصحة الجسدية والغذائية | ١٦٩ |
| ٣ـ غذاء ودواء | ١٧٣ |

| | الصفحة |
| --- | --- |
| ٤ـ كيف تختارين الغذاء الصحي لأسرتك؟ | ١٧٩ |
| ٥ـ كيف نحافظ على الأطعمة بالتبريد والتثليج؟ | ١٨٠ |
| ٦ـ يا تليفزيون.. أنت مسؤول عن البدانة | ١٨٣ |
| ٧ـ طعامك يحدد قوامك | ١٨٦ |
| **الفصل الثاني: الاسترخاء والصحة النفسية** | ١٨٩ |
| ١ـ النوم أفضل مستحضرات التجميل | ١٨٩ |
| ٢ـ حواء أكثر تعرضًا للأرق، لماذا؟ | ١٩١ |
| ٣ـ كيف تعالجين عادة القلق؟ | ١٩٥ |
| **الفصل الثالث: جددي حياتك بالرياضة** | ١٩٩ |
| ١ـ كوني صديقة ظهرك | ١٩٩ |
| ٢ـ بأمر الأطباء، ممنوع الكعب العالي | ٢٠١ |
| ٣ـ مع شد الظهر لا كسل بعد اليوم | ٢٠٣ |
| ٤ـ بالرياضة ابدئي يومك | ٢٠٦ |
| ٥ـ وداعًا للكِرْش | ٢١٠ |
| ٦ـ أطلس مصور للأوضاع المريحة للاعتناء بالظهر | ٢١٣ |
| وقبل أن نفترق: واجبات وبرنامج عملي | ٢٢٤ |
| **ضيفة الشرف: أم أيمن** | ٢٢٩ |
| **المراجع** | ٢٣٩ |
| **الفهرست** | ٢٤١ |

## مؤلفات د. أكرم رضا مرسي

**الأسرة المسلمة في العالم المعاصر**:(البحث الفائز بجائزة مكتبة الشيخ / علي بن عبد الله آل ثاني الوقفية العالمية، وزارة الأوقاف - قطر، لعام ١٤٢١ هـ الموافق ٢٠٠٠م)، تم ترجمته إلى الإنجليزية والفرنسية.

**سلسلة «أولادنا»:** ١ - بلوغ بلا خجل.

٢ - مراهقة بلا أزمة: الجزء الأول «ترويض العاصفة».

٣ - مراهقة بلا أزمة: الجزء الثاني « فنون تربوية ».

٤ - شباب بلا مشاكل: الجزء الأول « رحلة من الداخل».

٥ - شباب بلا مشاكل: الجزء الثاني «خصوصيات البنات» (تحت الطبع).

٦ - شباب بلا مشاكل: الجزء الثالث «ويسألوني».

**سلسلة «إدارة الذات»:**

٧ - إدارة الذات: «دليل الشباب إلى النجاح».

٨ - بلا ندم: «كيف تحل مشكلاتك وتتخذ القرار الفعَّال؟».

٩ - لقاء الجماهير: «برنامج الحديث الإقناعي وفن توصيل المعلومات».

١٠- برنامج تدريب المدربين: «كيف تكون مدربًا مؤثرًا».

١١- متعة النجاح: «حتى نعلم معنى السعادة».

**سلسلة «المرأة وإدارة الذات»:**

١٢- جددي السفينة: «منطلقات القوة والصحة والجمال».

١٣- زينة المرأة حسن الخلق ( الجزء الأول ).

١٤- زينة المرأة حسن الخلق ( الجزء الثاني ).

١٥- درة التاج الثقافة:«كيف تكونين مثقفة فكرًا وعملاً وسلوكًا؟».

١٦- الحلال الطيب: «مسئوليات المرأة نحو العمل والكسب».

**سلسلة «بيوتنا وإدارة الذات»:**

١٧- أوراق الورد وأشواكه في بيوتنا «حوارات مع الزوجين».

١٨- بالمعروف «حتى يعود الدفء العاطفي إلى بيوتنا».

١٩- على أعتاب الزواج (مهارات الاختيار والخطبة).

٢٠- كيف تبنين بيتًا سعيدًا؟ (دور الزوجة).

٢١- بيوتنا في رمضان.

٢٢- بيوت بلا ديون (كيف تضبطون ميزانية بيوتكم؟).

٢٣- قواعد تكوين البيت المسلم «أسس البناء وسبل التحصين».

**كتب أخرى:**

٢٤- أبو مازن: «حياته وحوارات معه مع مجموعة الأناشيد الكاملة».

٢٥- وذكرهم بأيام الله: «ستة أيام من أيام الله».

٢٦- نظرات في الطب النبوي: «دراسة صيدلانية حول العقاقير النبوية».

٢٧- اعمل بنفسك جدول المذاكرة.

# هذا الكتاب

وهذه السلسلة : المرأة المسلمة هى عماد الأسرة ، وصمام أمان المجتمع ، وتوجيه الحديث إليها أصبح من أهم متطلبات رفع شأن الأمة ، حيث إن الكثيرين يتوجهون إليها بالخطاب ، ولكن قلَّ من يستهدى بأمر الله عند خطابه ؟ .

فنحن - فى هذه السلسلة - ندخل عالمها ، نحمل معنا القرآن والسنة ، ولا نغفل عن فطرتها ، التى فطرها الله عليها ، ولا نتجاهل نتاج تجارب الحياة حولنا .

نحاول أن نبنى معًا صرح الشخصية المسلمة الصحيحة للمرأة من خلال هذه السلسلة : ( المرأة وإدارة الذات ) .

وهذه السلسلة ستكون - إن شاء الله - على عشر خطوات :

نبدأها بهذه الخطوة المهمة ، أن تكون المرأة المسلمة قوية الجسم ، حيث تجد المرأة ما يهمها حول الصحة والقوة والجمال .

فهيا أيتها المرأة المسلمة الفاضلة ، فتاة ، وشابة ، وراشدة ، وأمًّا ، وربَّة منزل ، وزوجة ، وطالبة ، وعاملة .

هيا على طريق الصحة والقوة والجمال . لتجددى سفينة حياتك فتعبرى أول خطوة من خطوات إدارة الذات على طريق التفوق والنجاح وتحقيق الأهداف .

100562 / 15 SR
COL # 0

نرجو الله أن يتقبله وأن ينفع به أبناء أمتنا الإسلامية

وهو الهادى ، والموفق إلى صراطه المستقيم

المؤلف

دار التوزيع والنشر الإسلامية
٢٥١ ش بورسعيد ت: ٣٩٠٠٥٧٢ فاكس: ٢٩٣١٤٧٥
email:info@eldaawa.com www.eldaawa.com